MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Reintră în formă

Cu programul furios al lui Vin Diesel

Scapă de burtă!

Ghidul începă-torului

Nu a mers cu ea?

Treci peste!

P. 90

Fă-ți 6-pack rapid!

P. 38

DOCTORUL RECOMANDĂ:

7 alimente sănătoase

P. 43

ALUNGĂ STRESUL în 5 minute

P. 94

Rămâi mereu tânăr!

MARTIE 2017 / 10,99 LEI

03

5 948364 180790

www.MensHealth.ro

TOMMY HILFIGER

B&B COLLECTION
021 327 44 77

Pe urmele celor mai buni cu Mercedes-Benz.

Pornește într-o călătorie unică alături de Andi Moisescu.
Intră pe www.peurmelecelormaibuni.ro

OPEN SHAZAM · TAP CAMERA · SCAN PAGE

Mercedes-Benz
The best or nothing.

PE COPERTĂ/ REPORTAJE

03.17

Mușchi de superstar

Fă-ți brațe și piept cu antrenamentul lui Vin Diesel

DE PETER FLAX. PAGINA 74

82
Reintră în formă!
Avem un plan pentru orice tip de corp.
DE JAMMIE MILLAR

90
Revino-ți din orice despărțire
Las-o pe oricum-o-cheamă în urmă.
DE JEFF VRABEL

94
Zen pentru bărbați
Asta e cea mai rapidă cale către relaxare.
DE MICHAEL EASTER

102
Rămâi mereu tânăr
Schimbă prefixul, simte-te mai bine!
DE JULIE STEWART

Paine Gaxiola

IT COMES
ALL THE WAY FROM
NEW ZEALAND
IT HAS TO BE
GOOD

WELL CRAFTED
BEER FROM
NEW ZEALAND

EXPLOREAZĂ VARIETĂȚI
DE GUST CREATE DIN
PASIUNE PENTRU BERE.

Est. WEST COAST 1868
MONTEITH'S
BREWING CO

18+

Lucruri utile

22/ Aleargă cu spor!
Află care sunt cursele pe care nu trebuie să le ratezi.

26/ Fereşte-ţi umerii de durere
O singură mişcare îţi poate întări părţile slabe.

28/ Ascultă asta!
Cele mai bune căşti wireless

29/ Ia-ţi pauza de prânz
Serios. Nu mai mânca pe tastatură.

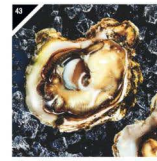
32/ Chips de Liga Campionilor
Încă un superstar pentru meciurile de marţi şi miercuri seara

Relaţii

30/ Ce crede ea
Irina Rimes îţi spune ce să faci la prima întâlnire.

62/ Cum să te culci cu ea
Strategii de dormitor pentru un somn mai bun
DE DAN ROE

Food



43/ Mănâncă precum un doctor
Şi îl vei vizita mult mai rar.
DE BRITTANY RISHER

46/ Mic-dejun ideal
Umple-ţi castronul cu bunătăţi.

Fitness

34/ Ţine-te de reguli
CrossFit-ul nu se practică niciodată în joacă.
DE VALENTINA NICOLAE

38/ Fă-ţi uşor 6-pack
Acest accesoriu simplu e folosit de cei mai puternici oameni.

Sănătate

56/ 9 afaceri de la farmacie
Obţine mai mult decât medicamente şi vitamine
DE CHELSEA RATCLIFF

58/ Salvează-ţi fundul
Prevenţia e simplă. Pe bune!
DE JULIE STEWART

60/ Ficatul tău e terminat?
Organul acesta poate fi o bombă cu ceas. Dezarmeaz-o!
DE AIMEE SWARTZ

STIL + GROOMING:

- **Ştiinţa bărbieritului** Să scapi instantaneu de barbă e mai uşor ca oricând PAGINA 54
- **Secretul murdar** Surprinzătorul ingredient din spatele pielii, al dinţilor şi al părului sănătos PAGINA 52

Dă jos burta!

48/ Scapă de colăcei pentru totdeauna
Ghidul începătorului e singura dietă de care vei avea nevoie.
DE JEANINE DETZ

PE COPERTĂ:
Vin Diesel
Fotografiat de Patrik Giardino
Grooming: Diana Schmidtke/ Something Artists
Styling: Jeanne Yang/ The Wall Group

Ralph Smith, Arhiva artistei Helena Căldăraşu, Ben Goldstein, Sam Kaplan: ilustraţie de Gary William Musgrave

splend'or
pasiune pentru bijuterii

be in time
time for fashion

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

Marea întrebare

Care e eroul tău de acțiune preferat?

■ CÂND ERAM MIC, CEI MAI MARI EROI DE ACȚIUNE ERAU „Jean-Claude și cu Vandana". Sau, mă rog, așa țipau niște puști, în fața inevitabilei videoteci de la mine de pe stradă: „Hai, bă, la filmul ăsta, e tare, e cu Jean-Claude și cu Vandana". Van Damme era în perioada lui de glorie, cea cu *Sport sângeros*, *Dublu impact* și *Soldat universal*, Vandana era doar eroina unui film indian care rulase la cinema cu câțiva ani în urmă, pe vremea *Lanțului amintirilor*.

Zece ani mai târziu, lucram într-o televiziune și stăteam cu ochii, dimineață de dimineață, pe audiențele din seara anterioară. Inevitabil, în serile în care rula vreun film cu Van Damme, televiziunea care-l difuza conducea detașat în preferințele publicului. Nu era singurul erou al sfârșitului anilor '80-începutul anilor '90 care a satisfăcut setea de acțiune a publicului local în anii în care am scăpat cu toții la filme fără cenzură și teamă de poliție. Sylvester Stallone și Arnold Schwarzenegger concurau pentru filmele cu bugete serioase, erau un fel de Steaua și Dinamo ale actorilor cu mușchi. Chuck Norris era într-o categorie separată, rezolva, ca și acum, orice (dar fără Internet). Keanu Reeves și Patrick Swayze erau variantele cu care convingeai și o fată să se uite la filmele de acțiune, Jackie Chan era tipul amuzant, din filmele chinezești, iar Steven Seagal și Dolph Lundgren jucau la fel de prost ca oricând, dar erau acceptabili când simțeai că se termină casetele VHS. Până și Charles Bronson mai era încă pe val, iar Bruce Willis și Nicolas Cage începeau și ei să ridice ușurel capul.

Anii au trecut, casetele VHS au dispărut, cu tot cu vocea Irinei Nistor, iar eroii de acțiune de atunci au îmbătrânit, unii mai bine, alții mai prost - deși i-a recuperat Stallone, constant, în cele trei filme numite, autoironic, *The Expandables*. Au venit alții în locul lor, fiecare pe nișa lui. Și fiindcă era imposibil să nu ai eroi cu mușchi de halterofil, noii Stallone și Arnold care umplu cinematografele și rup audiențele se numesc acum Dwayne „The Rock" Johnson, Vin Diesel și Mark Wahlberg (locurile 1, 7 și 12 în topul celor mai bine plătiți actori din lume, în 2016). Niște tipi aflați în al cincilea deceniu de viață sunt noile standarde ale celor care pot ridica peste 100 kg. Pe val, la audiențe, mai e și Jason Statham - n-am uitat de el -, în ciuda calității tot mai chestionabile a filmelor în care joacă, iar la bani, surprinzătorul și eternul Jackie Chan, al doilea cel mai bine plătit actor din lume anul trecut, în ciuda faptului că a renunțat la cariera de la Hollywood pentru a se întoarce la prima dragoste, filmele chinezești.

Ei bine, cu numărul acesta completăm colecția. În ultimul an și jumătate i-am avut pe toți cei trei supermușculoși pe copertă (pe Wahlberg chiar de două ori). Cu trei megaproducții pe piață în acest an (*xXx: Return of Xander Cage*, *The Fate of the Furious* și *Guardians of the Galaxy Vol. 2*), Diesel are mari șanse să urce și mai sus în topul câștigurilor. Din punctul meu de vedere, n-ar fi rău să fie și primul. De când l-am văzut în *Find Me Guilty*, cu păr și fără mușchi, l-am trecut în topul eroilor mei de acțiune preferați (da, știu că trișez, ăla nu-i film de acțiune).

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

DE CE VIN DIESEL

Pentru că Sidney Lumet a riscat să-l distribuie în *Find Me Guilty*, în condițiile în care știa foarte bine că un film a cărui acțiune se petrece, în mare parte, într-un tribunal va fi comparat, inevitabil, cu 12 *Angry Men*. OK, nu a ieșit la fel de bun ca acela, dar e un film cât se poate de reușit și fiindcă Vin Diesel joacă excelent.

Pentru *The Iron Giant* și *Guardians of the Galaxy*, două filme în care dă voce unor surprinzători eroi animați.

Pentru Riddick, cel mai misterios și ciudat anti-erou al filmelor SF. Vin Diesel deține drepturile exclusive pentru acest personaj.

Pentru că joacă, de douăzeci de ani, *Dungeon & Dragons* și nu s-a plictisit încă. A scris chiar prefața unui volum aniversar despre acest joc.

Fiindcă are peste 100.000.000 de fani pe Facebook. E cel mai urmărit actor din lume pe această rețea socială.

Pentru că a jucat în *Saving Private Ryan*. Atât.

Pentru că nu are niciun tatuaj. Cele pe care le-ai văzut în filme sunt false. (În *xXx* și-a „tatuat" personajul său preferat din *Dungeon and Dragons*.)

Mandel Ilana

BENVENUTI

Men's Health

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ŞEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ŞEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDŐ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
MIHAI MARCU/BEAUTY DISTRICT, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
DENISA NITĂ
ALINA MIRON
VALENTINA NICOLAE
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANŢI DE SPECIALITATE
DR. SERBAN DAMIAN, nutriţie
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
GREENMINDSTUDIO.RO
ROBERT PETREANU
IULIAN IACOB
SORIN IACOB

Experţi

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ŞTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPĂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAŢII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician şi psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIŢIE
CORI GRĂMESCU
nutriţionist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriţie şi fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor şi bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class România

Ediţii internaţionale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
GAO ZHEN

CROAŢIA
KRESIMIR SEGO

GERMANIA
WOLFGANG MELCHER

GHANA
GODFRED AKOTO BOAFO

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

ITALIA
ALDO BALLERINI

KAZAHSTAN
IRINA UTESHEVA

MALAEZIA
EUGENE PHUA

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

NIGERIA
OSAGIE ALONGE

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
ANETA MARTYNOW

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
MAXIM SEMELYAK

SERBIA ŞI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
SERGIO RODRIGUEZ
ARGENTINA, ARUBA, CHILE, COLUMBIA, COSTA RICA, CURAÇAO, ECUADOR, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEXIC, NICARAGUA, PANAMA, PERU, REPUBLICA DOMINICANĂ, VENEZUELA

ORIENTUL MIJLOCIU
CARLIN GERBICH
BAHRAIN, KUVEIT, OMAN, QUATAR, EMIRATELE ARABE UNITE

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare şi PR

GABI GOGIU
Brand Manager
OLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUŢIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 0372.10.60.00.
abonamente@burda.ro

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicaţie, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau Internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul şi diftuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (Bucureşti).

Publicaţie cu beneficiază de rezultate de audienţă măsurate în perioada februarie 2015 - august 2016

Publicaţie auditată în perioada aprilie 2015 - august 2016

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230.60.30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, Bucureşti, cod poştal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ŞI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informaţii în materie de sănătate, fitness şi nutriţie şi are acces la unii dintre cei mai competenţi experţi din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toţii diferiţi, aşa că filtrează ceea ce citeşti aici; pentru diagnostic şi tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, GLOBAL BUSINESS DEVELOPMENT

KEVIN LABONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing
ERICA MAZZUCATO Global Development and Marketing Coordinator

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUIGGARD Associate Editor
NATANYA VAN HEERDEN International Editorial and Content Coordinator

Pentru o friptură suculentă, dar și crocantă, în egală măsură, secretul este aburul

Sistemul unic FullTaste® Steam de la Electrolux îți permite să obții mâncăruri cu gusturi și texturi deosebite.

La cuptorul CombiSteam de la Electrolux aburul se adaugă în procesul de preparare, la momentul potrivit, în concentrații adecvate pentru a se asigura obținerea unor feluri de mâncare perfecte.

Pentru un plus de inspirație în bucătărie, CombiSteam este prevăzut cu 100 de rețete predefinite și 25 de funcții de gătire cu abur.

Astfel, vei găsi mereu programul potrivit preparatelor tale.

În cazul în care dorești să prepari fripturi perfecte, CombiSteam îți va veni în ajutor cu sonda FoodProbe, care va monitoriza temperatura din interiorul cărnii și va opri cuptorul când aceasta a ajuns la valoarea dorită. Nu în ultimul rând, la finalul procesului, cuptorul va putea fi șters foarte rapid cu o lavetă, datorită funcției de curățare cu abur și a stratului de email ușor de curățat.

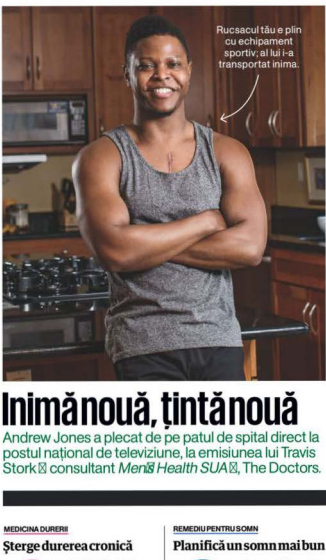
Electrolux
Cuptor CombiSteam

Mai multe detalii pe
www.electrolux.ro

Electrolux

Sfatul medicului

Știri utile de la experții *Men's Health*



Inimă nouă, țintă nouă

Andrew Jones a plecat de pe patul de spital direct la postul național de televiziune, la emisiunea lui Travis Stork – consultant *Men's Health SUA* –, The Doctors.

▶ În urmă cu patru ani, când Andrew Jones avea 22 de ani, își dorea să devină model de fitness și culturist. Își să aceste obiective ambițioase au fost puse în așteptare când a început să aibă probleme cu respirația în timpul unei alergări. Își spunea că respir prin nas și îi amintește el.

Atunci a descoperit că suferea de miocardită, o inflamație a mușchiului cardiac – cauzată de un virus, în cazul lui Jones. Afecțiunea poate fi mortală, dar cardiologul i-a spus că se poate rezolva și de la sine. În cazul lui, nu a fost să fie.

Doi ani mai târziu, Jones a fost internat în spital și trecut pe lista de așteptare pentru un transplant de inimă. Apoi, după patru luni, a primit un pacemaker și o inimă artificială pe care a transportat-o în propriul rucsac. Totuși, Jones s-a simțit norocos: a avut parte de sprijinul familiei, de o echipă medicală profesionistă și de un stil de viață sănătos. Experiența l-a motivat să deschidă o organizație nonprofit, Hearts at Large, cu misiunea de a înregistra cât mai mulți donatori de organe prin educație și prin creșterea gradului de conștientizare.

În septembrie 2016, Jones a mers la emisiunea The Doctors de la CBS, prezentată de dr. Travis Stork. „E la animat publicul, deși cără un rucsac în spate, unde se află inima artificială" spune dr. Stork. „Noi, ceilalți, ce scuză avem să nu ne ridicăm de pe canapea și să ne trăim viața din plin?" În acest an, Jones va reveni la acea emisiune cu noua sa inimă în piept.

ASTA MĂ DOARE

Cariile dentare nu apar numai la copii. În realitate, sunt o problemă majoră pentru toată lumea, tot timpul. Consult pacienți de 30–40 de ani care se supără când află că au carii din cauză că nu își aud ingrijit dantura. Și să nu crezi că fățetele dentare te scapă de carii. Toți factorii care îi afectează pe copii sunt valabili și în cazul adulților. Dacă nu te speli corect cu pastă de dinți cu fluor, vei face carii. Și evită băuturile cu zahăr; dacă nu te poți abține, consumă-le rapid, astfel încât să nu îți scalzi dinții în zahăr o lungă perioadă de timp.

Mark Wolff este doctor în chirurgie dentară, profesor și decan adjunct la programul clinic predoctoral din cadrul Colegiului Stomatologic, Universitatea New York.

Adaptare de Luca Gabriele Villani. Sam Peel (ilustrațiune), Joe McNonly (portret)

MEDICINA DURERII

Șterge durerea cronică

Mulți bărbați trăiesc zilnic cu durerea. Neuromodulația ar putea ajuta. Pentru a trata durerea, un doctor așază fire mici pe șira spinării ori de-a lungul anumitor nervi. Când dispozitivul este activat, **impulsuri electrice ușoare merg către nervi, diminuând capacitatea lor de a transmite semnale de durere la nivelul creierului.** Procedura durează câteva ore, dar ameliorarea se simte luni întregi.

Dr. **Paul Christo**, specialist în medicina durerii la Școala de Medicină de la Universitatea Johns Hopkins

REMEDIU PENTRU SOMN

Planifică un somn mai bun

Programările sunt importante pentru minte și corp. Potrivit unui studiu recent, dacă mănânci zilnic la aceeași oră, corpul tău se pregătește pentru aceste mese. Prin urmare, dacă respecți ora la care consumi un produs dulce, corpul tău s-ar putea să diminueze efectele negative. În mod similar, **dormi mai bine dacă ai un program consecvent.** Eu mi-am programat televizorul ca să fiu sigur că rămân în grafic.

Dr. **W. Christopher Winter** este director la Centrul medical pentru somn de la Spitalul Martha Jefferson.

NUTRIȚIE

Consumă proteine

Vești bune pentru pasionații de grătare: **pentru maximizarea creșterii masei musculare, trebuie să mănânci mai multe proteine la fiecare masă.** Limita era de 25 g de proteine, dar un studiu recent spune că pragul de 40 g este mai indicat. Consumul de proteine ajută la creșterea și menținerea masei musculare. Servește 140 g de mușchi de vită sau de piept de pui și vei atinge nivelul optim.

Dr. **Alan Aragon** administrează o clinică privată care creează programe de fitness pentru atleți.

FOTOGRAFIE DE JESSE BURKE

VREAU
SĂ FIU
ÎN FORMĂ
#BeHealthy
FĂ PRIMUL PAS CU PROGRAMUL PENTRU
ÎNCEPĂTORI EASY8! ACCEPTĂ PROVOCAREA
ZILEI PE easy8.worldclass.ro
World Class

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

ALIMENTE

Peștele proaspăt e mai sănătos decât cel congelat?

Adevărul gol-goluț e că aproape toate produsele din pește pe care le cumperi sunt congelate. Operatorii care întreprind activități de pescuit își congelează captura - deseori chiar pe barcă - înainte de a o trimite către distribuitori, care apoi decid dacă toată cantitatea rămâne congelată pentru cumpărare sau dacă va fi dezghețată și prezentată drept „proaspătă". Din punct de vedere nutrițional, nu există o diferență prea mare între peștele congelat și cel proaspăt. Iar în ceea ce privește gustul, majoritatea participanților la un studiu japonez fie preferă peștele congelat, fie nu simt diferența. (Congelarea repetată și dezghețarea pot distruge textura și gustul.) Concluzia? Cumpără pește sub orice formă și mănâncă-l. Potrivit datelor Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale, un român mănâncă anual, în medie, 4,5 kilograme de pește și produse din pește - de două ori mai puțin decât consumul din perioada comunismului și de cinci ori mai puțin decât media înregistrată în țările Uniunii Europene (un spaniol sau portughez ajunge și la 50-60 de kilograme anual).

SĂNĂTATE

Când mă trezesc, simt că îmi trosnește tot corpul – gâtul, gleznele, genunchii. Încep să îmbătrânesc?

Nu, articulațiile tale se pregătesc pentru o nouă zi. „Odată ce începi să te miști pe parcursul zilei, în fluidul care lubrifiază articulațiile se formează niște bule", spune dr. Greg Kawchuk, chiropractician și profesor de recuperare medicală la Universitatea din Alberta. Când acestea se sparg, tu auzi acea trosnitură. Este un proces inofensiv - ba chiar îți poate ajuta articulațiile să alunece pe măsură ce te miști. Totuși, dacă o articulație trosnește la fiecare mișcare, cauza este diferită; poate fi o ruptură de tendon în urma unei accidentări, a unei schimbări în rutina de antrenament ori a unui dezechilibru muscular. Mergi la fizioterapeut sau la doctor pentru consult. Nu în ultimul rând, dacă fiecare trosnitură este dureroasă, vorbește cu doctorul; poate fi un semn de artrită, deși trosniturile de articulații nu produc această afecțiune.

GROOMING

De câțiva ani, am o crăpătură pe unghie. Pot să scap de ea?

Nu, dar o poți ascunde cu puțin efort. Ține minte: unghiile au rădăcini la fel ca părul și dinții. Sunt ascunse sub cuticulele tale. O rădăcină distrusă se manifestă sub forma unui defect - precum o crăpătură - care rămâne pe termen nelimitat. „Dacă neregularitatea apare pe verticală, începând de la baza unghiei, nu poți preveni formarea unei crăpături pe viitor", spune dr. dermatolog Dennis Gross. „Dar poți îmbunătăți aspectul ei." Folosește-ți unghiile de la cealaltă mână, un bețișor de lemn sau un instrument metalic special pentru a împinge ușor cuticulele. Fără să miști unghia, pilește ușor suprafața ei, în direcție cu crăpătura. „Pilirea unghiei în ambele sensuri creează un model în zig-zag și poate distruge și mai mult rădăcina unghiei", spune dr. Gross. La final, aplică un lac de unghii

Adaptare de Lucia Gabriela Vilsan. Prop styling: Sarah Gusko-Hailey Resources.

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

protector pentru a ajuta la ascunderea crăpăturii.

GROOMING

Bărbierul meu folosește pentru gât un brici, iar eu ador senzația de curățenie pe care mi-o lasă. Îl pot folosi în siguranță pe față?

Ei bine, îți răspundem tot printr-o întrebare: cum stai cu condusul? Descrierea noastră preferată pentru această abilitate bărbătească îi aparține lui John Rivera, maestru bărbier la salonul The Art of Shaving, Texas, SUA: „Utilizarea unui brici de bărbierit este precum conducul unei mașini cu transmisie manuală", ne-a explicat Rivera. „Deții mai mult control, dar depui mai mult efort." Briciul cu protecție a apărut înaintea aparatului de ras cu rezerve și a celui clasic cu lamă dublă. Dacă vrei să folosești acasă un brici pentru senzația catifelată, va trebui să lubrifierci pielea cu ulei de bărbierit înainte să aplici crema de ras, iar apoi să întinzi de piele astfel încât lama să alunece la un unghi de 35 de grade fără să atingă zona mustății. Vârful lamei poate rade barba din jurul nasului și a mărului lui Adam. Odată ce o să stăpânești tehnica, vei obține un bărbierit precis și vei face economii. „Dacă păstrezi lama briciului curată și o ascuți la fiecare două-trei bărbieriri, te va ține o viață", spune Rivera.

FORȚĂ

Urăsc stretchingul, deși sunt conștient că am nevoie de el. Îl pot înlocui cu altă mișcare?

Încearcă fandarea inversă cu extensia bicepsului femural. „Îți întinde mușchii șoldului, bicepșii femurali și marii dorsali, dar îți activează și fesierii, zone-cheie pentru pregătirea dinaintea unui antrenament", spune Kevin Larrabee, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive la Mike Boyle Strength and Conditioning din Boston. Pentru efectuarea exercițiului, stai cu picioarele alăturate. Fă un pas înapoi într-o fandare inversă și ridică brațele deasupra capului, întinzând marii dorsali. Așază mâinile în lateralele tălpii din față, ridică șoldurile și degetele piciorului frontal, întinzând bicepsul femural de la piciorul din față. Coboară genunchiul din spate, întinzând mușchii șoldului din spate; revino la poziția de start. Repetă cu celălalt picior.

Ai întrebări? Noi avem răspunsuri! Scrie-ne pe adresa: *menshealth@burda.ro*

Gulser/ThinkStock, alfina pertsonală (Denisa)

ÎNȚELEPCIUNE MASCULINĂ

Amicul meu l-a însoțit pe fiul său la interviul de angajare. Ciudat, nu? Dar copilul a primit postul. E normal?

Nu e atât de ciudat. Este o tendință în creștere, iar multe companii consideră că implicarea parentală în procesul de angajare este o procedură foarte eficientă. „Părinții nu răspund neapărat la întrebări, însă oferă mai multe informații despre candidat", spune Michael Van Grinsven, director al programului de internship de la Northwestern Mutual. Dacă vrei o implicare minimă, fii un antrenor mental pentru copilul tău, învață-l să se descopere. Un sondaj efectuat de LinkedIn arată că două treimi dintre profesioniști și-ar fi dorit ca părinții lor să le ofere mai multă îndrumare. Gândește-te la gradul de implicare pe care vrei să-l ai. Dacă faci parte din categoria „părinți-elicopter" - supraveghează și protejează excesiv copilul, sunt prea implicați în viața lor -, iar compania e tolerantă, însoțește-l la interviu. Jeff Havens, consultant în dezvoltare personală, susține că apariția neînsoțită a candidatului indică o personalitate independentă.

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Care e cea mai supraestimată poziție sexuală?

Nu știu dacă pot s-o încadrez la poziții sexuale, dar sexul la duș nu va fi niciodată așa cum îți imaginezi. Știi scenele din filme în care ea își trece degetele prin păr, sub jetul dușului, iar el intră, o lipește de perete și fac sex tandru în abur? În realitate, nu iese așa. Tie ți se va pune cârcel pentru că trebuie să stai cu picioarele flexate, să o poți penetra. Din cauza poziției, nici ea nu va simți plăcere până la capăt. Nici aburul nu e atât de sexy când ești într-o poziție incomfortabilă și simți că te înfoci. Poate exagerez un pic în descrierea momentului, dar per total senzația nu e deloc la fel de plăcută pe cât ți-ai dori. Singura șansă e o cadă cu șezătoare. Asta schimbă totul.

M-am reîntâlnit cu o tipă pentru care am avut un crush masiv. Data trecută n-a mers. Are sens să mai bat la ușa asta?

Depinde cât timp a trecut, în ce moment al vieții o găsești acum și cum s-a terminat data trecută. Te atrage? De ce nu? Go for it! De multe ori, sincronizarea contează: poate nu vă potriveați atunci, dar a trecut ceva timp în care fiecare dintre voi s-a maturizat, a mai învățat câte ceva și a mai schimbat valorile după care se ghidează. Puteți descoperi că vă înțelegeți mai bine acum sau, și mai bine, că aveți mai multă chimie. Plus că e funny să vezi cum s-a schimbat un om de care ai fost îndrăgostit în trecut, te ajută să îți dai seama, de fapt, cât de mult ai evoluat și tu. Lasă ușița deschisă și încearcă. Chiar dacă nu merge, știi că ai încercat.

Bărbați la job

URMEAZĂ-ȚI PASIUNEA

Ce spui, ai putea să îți lași brusc serviciul și să te apuci de artă în lemn? De Alina Miron

Daniel și Andrei au avut curaj, iar astăzi inițiativa lor poartă deja un nume: Wood Be Nice. Au un atelier cu acest brand, care face cele mai variate lucrări în lemn: de la piese de artă, până la mobilier pentru studiouri de muzică.

Probabil, în locul lor, un tip cu mai mult simț de autoconservare ar fi ezitat să își lase jobul sigur și să meargă pe ceva atât de riscant. „Andrei a făcut din pură pasiune ceva pictură, eu - ceva cursuri foto, dar nu studii", spune Daniel, care înainte era IT-ist și avea propria firmă. Deși domeniul avea un foarte mare potențial financiar, lui propria muncă nu i se părea suficient de satisfăcătoare. La rândul său, Andrei lucra într-o companie de transporturi și visa la ceva creativ.

Îți amintești genul ăla de alegere pe care o faci ca un elev de liceu, din pură fascinație pentru ceva, dar fără să știi nimic despre acel domeniu? Dacă ai cunoaște dificultățile profesionale, sistemul, obstacolele, sigur te-ai gândi mai bine înainte să te arunci cu capul înainte. Dar cei doi, după ce au cochetat puțin cu ideea de a vopsi biciclete în culori inedite, au ales un domeniu chiar și mai puțin accesibil.

De fapt, au ales un material, nu un domeniu. Lemnul. Și nu lemnul acela cu miros de curat, proaspăt scos din joagăr, alb, de esență moale, cu care ar fi o plăcere să lucrezi la traforaj sau din care să faci diverse sculpturi. Ci lemnul uzat, recuperat dintre dărâmături sau de pe șantiere, cu noduri, cu miros de umed, dar și cu poezie.

Daniel mă duce la raftul cu lămpi și instalații de iluminat, pentru a-mi demonstra ce vrea să spună. „Asta a fost un toc de ușă, este o lampă acum. Asta cred că a fost o grindă de susținere a unei case. E o altă lampă. Asta la fel. Chiar arată mult mai bine decât lemnul nou. Știi? Are ceva. A avut o istorie în spate. Acum îi dai o nouă poveste."

Au început într-un garaj. „Eu aveam acolo firma de IT. Când l-am cunoscut pe Andrei, deja făceam pe balcon la mine colaje și mici lucrări. Iar, la un moment dat, tot vorbind cu Andrei, am zis: «Hai să facem atelier în garajul ăsta, pe care îl am în curte». Și am început cu unelte rudimentare: un ciocan, un fierăstrău pendular electric și câteva scânduri. Chiar atât am avut la început!"

Habar nu aveau cum se taie lemnul, cum se lucrează în lungul fibrei sau perpendicular pe ea. Cum se sculptează, cum se șlefuiește... ori alte secrete. Dar au descoperit singuri, iar acum sunt capabili să îi învețe și pe alții.

Nu ai nevoie de YouTube

Daniel și Andrei nu prea s-au uitat pe net pentru a învăța lucrurile pe care nu le știau. „Sunt multe tutoriale pe YouTube, dar am preferat să învățăm singuri. Și ăsta ar fi sfatul meu pentru oricine vrea să se apuce de lucrări în lemn", spune Daniel. „Să ia ciocanul în mână și să își dea peste degete până când învață." Multe secrete le-au descoperit (sau le-au inventat) singuri, uneori prin metode total neconvenționale, artizanale. Dacă înveți ceva din tutoriale, oricum trebuie să experimentezi pe lucrările proprii. Și vei risipi materie primă. Nu înveți până nu practici.

Alege lemnul potrivit

Caută cel mai bun lemn și testează. „Trebuia, la un moment dat, să facem, pentru o competiție sportivă, șapte sute de medalii din rondele de lemn. Așa că am căutat printre copacii tăiați de primărie un lemn bun, pe care să îl putem tăia rotund. Am feliat o mulțime de crengi până am ajuns la concluzia că singurul lemn care se potrivește, astfel încât să se vadă ce scrie pe medalie, era frasinul." Au găsit ceva perfect, dar, la început, nici măcar nu știau ce copac e. Au încercat să descopere esența copacului respectiv căutând singuri prin curțile ADP-urilor și vorbind cu peisagiști.

FOTOGRAFII DE ALINA MIRON

Colecția de aparate e a lui Daniel, al cărui tată a fost profesor de matematică și fotograf pasionat. „La cinci ani, mi-a pus o cameră Smena în mână. Și am rămas cu microbul ăsta."

Usucă lemnul viu

Primăvara, crengile sunt pline de sevă. Dacă vrei să folosești crengi proaspăt culese, ele trebuie uscate. Dar, în ritmul naturii, uscarea ar dura doi ani. Daniel și Andrei recomandă o metodă pe care o folosesc apicultorii pentru stupi. „Se fierbe lemnul în apă cu sare timp de opt ore, la flacără mică. După opt ore, se lasă să se răcească natural. Se varsă apa. Se pune iar apă cu sare, se lasă iar opt ore. Astfel, seva din rondelele de lemn este înlocuită cu apă, pur și simplu. După ce le-ai fiert de două ori (dar nu le grăbești, pentru că se crapă dacă faci asta), le lași natural la uscat."

Dă frâu liber imaginației

Experimentează. Lemnul e flexibil: suportă orice. Și mai este și refolosibil. Dacă greșești ceva, poți recupera materialul. „La început, aveam doar o bucată pătrată de lemn pe care să desenez, pictez, bat cuie, colez obiecte", spune Daniel. Astăzi, cei doi fac litere volumetrice, camere 3D sau instalații în care îmbină și alte materiale pe lângă lemn. „Am făcut sigle prin transferul imaginii pe lemn, dar și din cuie, tablă, lemn sculptat în relief sau în adâncime. Ne plictisim să facem același lucru", spune Andrei. Fascinația de a descoperi lucruri noi te face să revii la treabă.

Cumpără-ți scule bune

Când ai unelte care te ajută, te chinuiești mai puțin și faci treaba cu mai multă plăcere. Dacă poți, fă-ți un atelier cu cele mai bune scule pe care ți le permiți. Atelierul din Carol 53, unde lucrează Daniel și Andrei, e bine organizat, ba chiar are o notă artistică. Pereții sunt pictați cu schițe, cu grafice, replici amuzante, dar și indicații practice. Totul e la locul lui și ușor de găsit, chiar dacă pentru un oaspete pare debandadă. „Încă nu avem niște scule extraordinare, suntem la semipro. Pentru cineva care nu lucrează la nivel industrial, ci face artă la o scară mai mică, e suficient."

De unde iei lemn

Pentru asta sunt depozite de lemn, sunt magazinele mari, precum Hornbach, și mai sunt și depozite specializate pe lemn. Dar în lanțurile mari nu găsești o ofertă atât de variată de lemn, ci doar rășinoase și lemn de construcții. De regulă, cei de la Wood Be Nice recuperează lemn vechi, din paleți, din mobilier, din dărâmături, într-o proporție mai mică sau mai mare. Li se și donează lemn. „Mie, cel puțin, mi-ar fi plăcut să merg în pădure, să îl tai, să îl duc la joagăr, să îl șlefuiesc sau pregătesc pentru lucrare, dar nu se poate face asta", spune Andrei.

Esențe și unelte

Lemnul de esență moale, de rășinoase, care provine de la brazi și molizi e maleabil, ușor de lucrat și de preferat pentru cele mai multe lucrări. „La cerere, lucrăm și cu lemn de esență mai tare. Chiar frasin, nuc, fag. Un blat de bucătărie sau tocătoarele au uzura de așa natură încât chiar trebuie folosit lemn dur", spune Andrei. „Lemnul tare e mai scump, de șaptezece ori mai scump (depinde de esență) și mai greu de prelucrat. Iar pentru genul ăsta de lemn e nevoie de scule profesionale, chiar și cu ale noastre, semiprofesionale, e dificil de lucrat", spune Daniel.

Cu ce să începi

Orice tip de lemn poate fi prelucrat, dar depinde doar ce vrei să faci cu el. Fiecare trunchi de copac în parte are particularități, noduri sau fibră mai deformată din cauza locului unde a trăit copacul. Iată câteva esențe pe care le poți găsi ușor.

Brad sau molid Lemnul de esență moale care se folosește cel mai des pentru mobilier industrial sau utilitar. Din el se face cherestea. Pentru durabilitate, trebuie tratat. Se găsește în magazinele de bricolaj.

Tei Lemnul de tei are o duritate medie. Suficient de moale pentru a fi sculptat, este, totuși, suficient de rezistent pentru a-și păstra forma. Îmbătrânește frumos: nuanța galben-pal de la început se închide în timp.

Stejar Un lemn de esență tare, deschis la culoare, potrivit de greu, rezistent și durabil. Trebuie uscat încet, pentru că are contrageri mari. Se colorează și se finisează bine și rezistă la umiditate.

Gulsen/ThinkStock (brad, tei), 123rf (stejar)

Powered by

FITNESS
SCANDINAVIA SCHOOL

Ediția a 7-a

CONVENȚIA INTERNAȚIONALĂ DE FITNESS DIN ROMÂNIA

22-23 Aprilie 2017 | RIN Grand Hotel

- CEL MAI IMPORTANT EVENIMENT DE FITNESS AL ANULUI DIN ROMÂNIA
- PRESENTERI INTERNAȚIONALI ȘI NAȚIONALI DE TOP
- PESTE 2000 DE PARTICIPANȚI
- ZONĂ EXPO

www.fitness-scandinavia.ro | 0735 559 251

Men'sHealth

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

Photo: Run Bucharest Running Club

Ești gata de alergare?

Ai pus, sperăm, ghetele în dulap și ți-ai scos din cutii pantofii de antrenament. Fiindcă antrenamentele pentru cursele din această primăvară trebuie deja să înceapă. Iată-le pe cele mai importante:

1/ Unica Asigurări Bucharest 10K&Family Run
2 aprilie, bucuresti10km.ro
Un antrenament lejer pentru semimaratoanele sau maratoanele care urmează, pentru avansați, sau o cursă de început de primăvară pentru începători. Oricare ar fi situația, sperăm că deja ai început să te pregătești.

2/ Wizz Air Cluj-Napoca Marathon
9 aprilie, maraton-cluj.ro
Prima șansă pentru transilvăneni să își dezmorțească picioarele. Ai curse de 5 km, 10,55 km, semimaraton și maraton. La fel ca în cazul precedent, antrenamentele ar trebui deja să înceapă. Începătorilor le recomandăm prima cursă și planul de antrenament indoor de pe pagina următoare.

3/ OMV Petrom Bucharest Half Marathon
13-14 mai
Cel mai important semimaraton bucureștean a ajuns la a 10-a ediție. Pe lângă cursele de amatori, traseul din mijlocul Capitalei va găzdui, concomitent, și Campionatul Național de Semimaraton. Un antrenament bun pentru maratonul din toamnă.

4/ Brașov International Marathon
21 mai, maratonulbrasov.ro
A nu se confunda cu celălalt maraton brașovean, organizat pentru pasionații de trail running. Ajuns la a treia ediție, competiția pornește din Piața Sfatului și oferă curse de 5 km, 10 km, ștafetă 4x10,5 km, semimaraton și maraton.

5/ Maratonul Aradului
27 mai, maratonarad.ro
A șaptea ediție a maratonului din Vestul țării îți oferă curse de cross (1 și 6 km), semimaraton, maraton și chiar un ultramaraton de 52,75 km.

6/ Maratonul DHL Ștafeta Carpaților
17 iunie
Pentru cei care vor să facă trecerea de la șosea la alergările montane, există varianta acestei competiții organizate în Poiana Brașov, pe asfalwt și drumuri forestiere. Va trebui să te lupți cu diferențele de nivel și terenul accidentat, dar nivelul e mult mai puțin dificil decât la trail running. Pe lângă maraton și semimaraton, poți încerca și ștafeta de 6x7 km.

Lucruri utile

Un bărbat, o conservă, un plan

Paste cu somon și pesto

Uită de sosurile pline de zahăr și aditivi. Această rețetă din cinci ingrediente este varianta optimă pentru o cină cu paste.

De ce ai nevoie

- **200** grame spaghete din făină integrală
- **¼** cană sos pesto gata preparat
- **500** grame roșii cherry
- **2** conserve (de aprox. 150 g fiecare) de somon în apă, scurs
- Parmezan ras proaspăt, după gust

Mod de preparare

Într-o oală mare cu apă sărată care fierbe, adaugă pastele și fierbe-le al dente (cu un minut mai puțin decât timpul de fierbere trecut pe pachet). Scurge pastele. În aceeași oală, amestecă sosul pesto, roșiile, somonul și pastele laolaltă, la foc mic, timp de două-trei minute. Pune pastele în farfurii și presară parmezan deasupra. Ingrediente pentru patru porții

Valori nutriționale per porție: 360 de calorii, 29 g proteine, 40 g carbohidrați (7 g fibre), 11 g grăsimi.

Crește-ți viteza de alergare

Te-ai înscris la o cursă de cinci kilometri care va avea loc în primăvară? Folosește la maximum antrenamentele de la sală, alergând pe bandă sprinturi de două minute, în unghi înclinat. Iată un plan săptămânal elaborat de antrenorul James Ferris.

SĂPTĂMÂNA	1	2	3	4	5	6
ÎNCLINAȚIE	5%	6%	7%	8%	9%	10%
PAUZĂ	4:00	4:00	3:00	3:00	2:30	2:30
	6	8	6	8	10	12

Fotografiile dezvăluie depresia

Bărbaților le vine greu să admită că sunt deprimați. Totuși, postările de pe rețelele de socializare pot oferi indicii în acest sens. Cercetătorii au apelat la tehnologie pentru a identifica semnele depresiei în postările de pe Instagram. Culorile închise, luminozitatea redusă și postările frecvente sunt semne de îngrijorare. Dacă activitatea online a amiculul tău te pune pe gânduri, pare obosit și iritabil și și-a pierdut interesul pentru un hobby, invită-l pe la tine. Apoi, sugerează-i să meargă la medic dacă se simte deprimat. Poți raporta postările Instagram îi va trimite un mesaj anonim cu informații și sfaturi utile.

Nutriționistul de serviciu

▼

ȘERBAN DAMIAN

Merg la sală după birou, iar la cină beau de obicei și o bere. Alcoolul îmi afectează refacerea?

Berea este un aliment. Nu doar că nu îți va afecta refacerea postefort, ba chiar te va ajuta, pentru că te hidratează. Îți aduce o cantitate de B-uri (ce-i drept, mică) și niște carbohidrați. Cantitatea de alcool este suficient de mică încât să nu reprezinte o problemă pentru refacere. Dar atenție, vorbim despre o bere. Dacă vorbim strict despre alcool (cu gândul la băuturi tari sau la cantități mari de bere și vin), atunci da, poți să îți faci probleme legate de refacere și e bine să te abții.

Migdalele conțin grăsimi și, totuși, mă ajută să slăbesc? Cum funcționează asta?

Uită de ideea că într-un program de scădere în greutate nu ar trebui să mănânci grăsimi. Avem nevoie de lipide pe toată durata vieții, inclusiv atunci când vrem să slăbim. Importante sunt cantitatea și tipul de grăsime. Migdalele reprezintă surse bune de grăsimi sănătoase și îți aduc o mulțime de vitamine și minerale. În plus, țin de foame foarte bine, așa că le poți consuma ca gustări între mese. Reține că nu trebuie să depășești 30-40 de grame. Dacă însă deschizi o pungă de migdale și rontăi toată ziua, atunci poți să îți iei adio de la slăbire.

Șerban Damian este nutriționist sportiv la Centrul de nutriție Superfit.

Adaptare de Oana Popa. Aranjament manichiură: Jamie Kenny (pastel cu pietricele), YSH (cremaviu), pastel), Gulwer/ThinkStock (pastel) Alfred Pasieczny (Damian); Kurtesy de MICHAEL BRANDON MYERS

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

#RunInBucharest | Ediția a 2-a | 2 aprilie 2017

UNIQA Asigurări

Bucharest 10K & FAMILY RUN

Bucharest Running Club premier events

CURSA 10 km
ȘTAFETA 2x5 km
CROSUL FAMILIILOR CITY GRILL 3,9 km
CURSA ADOLESCENȚILOR
CURSA COPIILOR (ȘI PĂRINȚILOR)
CURSA BEBELUȘILOR

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTIV

SPONSOR OFICIAL

UNIQA Asigurări

SPONSOR TEHNIC

Hervis

SPONSOR CROSUL FAMILIILOR

city grill

SPONSOR

Athénée Palace Hilton

PARTENERI INSTITUȚIONALI

Parteneri media

Europa FM · TV City · TVR · CN · CASA · Men's Health · FEMEIA. · loana · mami · Gazeta · in your pocket · mediaTRUST

Bucharest10km

www.bucuresti10km.ro

Întărește-ți mușchii umerilor

Ai dureri de umeri? Fă aceste mișcări. N-ai? Fă-le oricum. Iată de ce.

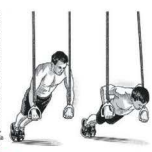
„Includ în rutina ta unul dintre aceste exerciții care îmbunătățesc mobilitatea ca să reduci riscul de accidentare a umerilor și să ameliorezi orice durere pe care deja o simți", spune dr. Doug Kechijian, fizioterapeut la Resilient Performance Physical Therapy, New York. Mișcarea lui favorită e *armbar*-ul, dar tu ar trebui să găsești una potrivită ție.

▲

ÎNCEARCĂ ASTA:

ARMBAR

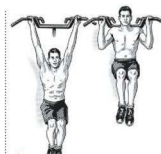
Începe din poziția de ridicări turcești: întinde stângul, flexează dreptul (cu talpa pe podea), ridică deasupra umărului un ketlebell cu dreapta. (Menține greutatea în aceeași poziție pe parcursul exercițiului.) Rulează ușor corpul spre stânga în timp ce ridici piciorul drept (ține-l flexat) și îl aduci peste partea stângă. Poziția finală e pe o parte, cu dreptul pe podea. Fă trei seturi a șase-opt repetări per parte.



▲

MAI UȘOR: FLOTARE LA INELE

Adoptă o poziție de flotare, cu mâinile sprijinite de inele ori de mânerele unui TRX, care sunt la 15-20 de centimetri distanță de podea. (Cu cât te duci mai sus, cu atât mișcarea va fi mai ușoară.) Încearcă să menții corpul în linie dreaptă de la cap la călcâie în timp ce faci flotarea. Efectuează patru seturi cu mai multe repetări, dar oprește-te cu două repetări înainte să simți că nu mai poți.



▲

MAI DIFICIL: TRACȚIUNE ÎN FORMĂ DE SCAUN

Atârnă de o halteră. Flexează genunchii astfel încât coapsele să fie paralele cu podeaua, ca și cum ai sta în aer pe un scaun invizibil. Menține această poziție în timp ce efectuezi ușor o tracțiune, trăgând corpul în sus și coborându-l la loc. Efectuează patru seturi a cât mai multe repetări, dar oprește-te cu două repetări înainte să simți că nu mai poți.

SHAKE-UL LUNII

Ceai verde cu măr

Începe primăvara în forță cu această băutură care se prepară rapid și îți crește instantaneu nivelul de energie. Mixul te va răcori și te va revitaliza imediat.

De ce ai nevoie

- **½** ceașcă de iaurt grecesc
- **1** măr verde
- **½** ceașcă de ceai verde neîndulcit
- **1** linguriță de miere sau sirop de agave
- **¼** ceașcă de frunze de pătrunjel

Cum îl prepari

Mixează în blender toate ingredientele cu ¼ ceașcă de cuburi de gheață, până se omogenizează. *Vei obține o porție*

Per porție 165 calorii, 10 g proteine, 30 g carbohidrați (3 g fibre), 2 g grăsimi

Text adaptat după rețeta lui Michael Schulson, Sampan Restaurant, Philadelphia

Ce poți să-i oferi de Mărțișor

E sărbătoarea care marchează venirea primăverii, așa că n-ar strica să pună**i și tu asta cu un cadou pentru doamnele din viața ta. Iată câteva idei:**

Brățară specială Cei mai buni prieteni ai femeilor au fost și vor rămâne bijuteriile, mai ales cele „prețioase". Alege o brățară cu un pandantiv din aur. *100-450 lei, malvensky.com*

Produse din sticlă de Murano Oferă un mărțișor dintr-un material fin, prețios, realizat integral manual după tehnicile artice ale maeștrilor venețieni. *8-21 lei, millefiori-online.ro*

O surpriză dulce Nicio femeie nu rezistă în fața ciocolatei. Bonus: e un afrodisiac excelent. Oferă-i o ceașcă ceramică pentru cafea, plină cu tablete de ciocolată personalizată cu mesaje specifice lunii martie. *22 lei, chocogift.ro*

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Gulwer/ThinkStock (umăr); SAM KAPLAN (shake); ilustrații mărțișor: Jaime Kenn (brațe); DZM (ciocolată); STEVE SAKP/ORD (burete)

UNTOLD

ALPHABETICAL ORDER

AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN
AXWELL Λ INGROSSO • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE
HARDWELL • MARTIN GARRIX • STEVE AOKI

ALPHABETICAL ORDER

CHRIS LIEBING • DUBFIRE • JAMIE JONES
LOCO DICE • SOLOMUN • SVEN VÄTH

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

Căștile, cel mai bun prieten

Conectează-te prin bluetooth la un sunet wireless de calitate, care-i va fi pe plac urechii și nu va ține de un fir.

1/ Confort Siri-os
Căștile de mărime universală **Apple AirPods** sunt remarcabil de confortabile, deși sunt atât de mici, încât eram siguri că vor cădea. Totuși, au rămas la locul lor chiar și în timpul alergării, antrenamentului sau headbanging-ului. Pentru un control facil asupra volumului și selecției melodiilor, poți apela la Siri să-ți fie de ajutor. *apple.com/ro*

2/ Playback fără buzunare
Opțiunea de monitorizare a pulsului și controlul intuitiv fac din **Samsung Gear IconX** un partener elegant de antrenament. Poți regla volumul prin glisare cu degetul, poți apăsa ușor pentru *pauză* sau *play*. În cei 4GB disponibili, poți încărca muzica preferată. *samsung.com/ro*

3/ Cea mai bună variantă
Acest dispozitiv conține un monitor pentru puls, sistem VO2 pentru colectare de date, antrenamente prestabilite și un cronometru pentru repetări. Muzica ascultată la **Jabra Elite Sport** are un sunet clar și plăcut. Căștile sunt antizgomot, așa că vei putea să te concentrezi la antrenament, fără a fi distras de gălăgia de la sală. *jabra.com*

Cum să cureți căștile

Site-urile unor producători conțin informații de curățare dar, să fim serioși, nu îți vei bate capul cu acele instrucțiuni. Pur și simplu, scoate părțile din silicon și spală-le în apă caldă, în care ai pus un strop de detergent de vase. Pune-le la loc după ce s-au uscat. Căștile tale nu au părți detașabile? Cu o periuță de dinți curată și uscată, curăță ușor depozitele de ceară.

Sursa: Steven Sobol, medic specialist ORL, Spitalul Pediatric Philadelphia

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFIE DE RALPH SMITH

Ia-ți pauza de masă la pachet

Să lucrezi în pauza de prânz te face să pari productiv, dar vei sfârși obosit și stresat. Așa că mai bine ia o pauză și evită greșelile de mai jos. De Megan DiTrolio

Adaptare de Oana Popa. ©JulianTjampiris, ©JulienTromeur/Shutterstock

Înfuleci la birou Statul pe scaun toată ziua a fost asociat cu bolile cardiovasculare, diabet și deces prematur. Propune-ți să faci mișcare cel puțin 30 de minute, cinci zile pe săptămână. Pauza de prânz e răgazul perfect pentru așa ceva!
Soluția Fă o plimbare. Vei fi mai productiv, mai entuziast și mai relaxat, arată studiile. Dacă trebuie neapărat să lucrezi, programează-ți întâlniri în mișcare; cercetările arată că acestea stimulează gândirea creativă.

Mănânci prost sau nu mănânci suficient Săritul peste prânz poate duce la mâncat în exces seara, în timp ce gustărurile pe fugă pot fi sărace din punct de vedere nutrițional, ceea ce înseamnă că ți se va face foame ulterior.
Soluția Ia-ți la pachet proteine, carbohidrați și grăsimi pentru a-ți aduce energie, spune nutriționistul Christopher Mohr. Pune resturile de pui la rotisor, cu avocado, într-o lipie din făină integrală de grâu; rontăie ardei gras și morcov și încheie cu un măr.

Nu-ți folosești pauza ca să faci ce-ți place Dacă n-ai chef să ieși cu colegii la prânz, atunci această activitate nu va fi la fel de relaxantă ca un moment solitar de odihnă (și invers), arată studiile în domeniu. Dimpotrivă, activitatea impusă te va obosi și mai tare.
Soluția Angajarea într-o activitate care îți face plăcere te va ajuta să scapi de stres și îți va spori bunăstarea generală, spun cercetătorii. Dacă prin asta înțelegi să asculți o emisiune sportivă la radio, în mașină, atunci asta ar trebui să faci.

Îți lipsește antrenamentul din mijlocul zilei „Pierzi și beneficiile creșterii fluxului sangvin asupra activității cerebrale", spune antrenorul Craig Ballantyne.
Soluția Un antrenament alert de 15 minute poate fi mai eficient decât o rutină mai lungă, dar moderată. Repetă de patru ori: fandări în spate, cu mâinile la ceafă (30 de secunde cu fiecare picior); flotări cu menținerea poziției de jos și de sus timp de un minut; plansă laterală (câte 30 de secunde pe parte). Odihnește-te un minut între serii.

Fă-ți inima fericită

Două antrenamente cardio mai tari decât banda

CU EA
Nu te sfii, lasă-te în voia ritmului. Potrivit unui studiu efectuat de-a lungul a 10 ani, pe un eșantion de 48.000 de adulți, dansul de intensitate moderată a fost asociat cu un risc scăzut de deces în urma bolilor cardiovasculare. „Dansul seamănă cu un antrenament intens de tip interval training", spune autorul studiului, Dafna Merom. Tine la distanță depresia, reduce stresul și te salvează de izolarea socială. Alege mișcări simple și relaxează-te, nimănui nu-i pasă.

CU BĂIEȚII
Învață să iubești baschetul. Mișcarea constantă pe teren te va ajuta să atingi și să-ți menții pulsul la nivel maxim în proporție de 90%, spun cercetători spanioli. Potrivit unui studiu, apărătorii și atacanții au înregistrat cele mai rapide și mai lungi sprinturi. Oricum, nu aveai de gând să joci la centru, nu-i așa?

5 ore de vizionare TV pe zi, odată depășite, pot afecta calitatea spermei. Vrei să ai urmași? Du-te în pat, nu pe canapea.

Sursa: *American Journal of Epidemiology*

Sosul care schimbă regulile jocului

Prepară cea mai bună gustare de rontăit la meci, cu ajutorul lui Jason Dady, proprietarul restaurantului Two Bros. BBQ Market din San Antonio. „Dacă îl prepari ca la carte, acesta va fi mereu primul fel de mâncare ce se va termina", spune el. Iată rețeta.

Alege chipsul potrivit
„Nimic nu poate strica un sos bun mai mult ca chipsurile de proastă calitate", spune Dady. Servește acest sos cu chipsuri striate sau în formă de cupă. Acestea te vor ajuta să mănânci liniștit, fără incidente.

Proaspăt Fă-ți de cap cu toppingurile: bucăți de brânză cheddar, roșie și ceapă tocate, coriandru proaspăt, ardei jalapeno tocat. „Ingredientul-cheie este salata iceberg ruptă în bucăți", spune Dady. „Aceasta dă sosului o notă proaspătă, crocantă."

Acrișor Leagă toppingurile de restul compoziției, cu smântână sau iaurt grecesc. Pune din belșug și, dacă vrei, poți adăuga arma secretă a lui Dady: sos Ranch.

Untos Textura unui avocado copt se va face remarcată în combinația de cremă de brânză și fasole mexicană. „Adaugă felii subțiri de avocado copt ca strat de mijloc. Acesta va susține cu brio ingredientele de deasupra."

Savuros Caută la supermarket conserve de fasole neagră mexicană. „Aceasta are un gust bun și dacă o servești rece", susține Dady.

Cremos „Vrei un strat de bază solid, care să nu se înmoaie", spune Dady. Alege crema de brânză cu smântână, deoarece este tartinabilă și are mai puține calorii decât preparatele obișnuite.

Adaptări de Oana Popa. Aranjament mâncare: Jamie Kimm

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

ELECTRIC CASTLE
JULY 12–16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA
DEADMAU5 ALT-J MODERA
TRENTEMØLLER NER
DUKE DUMONT MACEO PLE
SOHN HOUSE OF PAIN
NOISIA 'OUTER EDGES' ATARI TEENAGE RIOT ARCHITECTS
LAVES DIXON GUSGUS CLAPTONE FANFARE CIOCÂRLIA
ME DJ SNEAK A-TRAK EATS EVERYTHING BEARDYMAN
ETRIK & DYNAMITE MC S.P.Y PUNNANY MASSIF
COLE ETHERWOOD TROYBOI PETRE INSPIRESCU
MMY CASH ZION TRAIN SOOM T KENNY KEN
ZY P SOUNDSYSTEM KING JAMMY KORNEL KOVACS
FLAC ZWETTE REGGAE ROAST AXEL THESLEFF
+ MANY MORE
MAIN SPONSOR
HECKS
MAJOR SPONSORS
STYLE
COSMOPOLITAN
Men'sHealth
marie claire
AHEAD
MEDIA PARTNERS

CE SPUNE...

Irina Rimes

O artistă talentată și sensibilă, care și-a croit singură drumul în industria muzicală, Irina Rimes ne spune cum vede ea iubirea și ce calități ar trebui să aibă bărbatul de lângă ea. În curând îi vom putea asculta și noile piese, deoarece urmează să lanseze, în luna martie, primul album.

Ai încredere în ea

Pentru Irina, asta e cheia unei relații reușite. „Dar sunt niște lucruri care se întrepătrund", spune artista. „Dacă iubești cu tot sufletul și știi că și celălalt îți împărtășește sentimentul cu aceeași intensitate, atunci încrederea vine de la sine." Dincolo de asta, felul în care funcționează sau nu o relație „depinde de persoana de lângă tine și în mare parte depinde de tine și de valorile pe care le ai în viață."

Fii romantic

Felul în care Irina evaluează o primă întâlnire ține mult de bărbatul cu care se întâlnește și de ce îi inspiră acesta. „Recunosc că mi-e dor de o întâlnire clasică, la restaurant, cu flori, vin roșu și atmosferă romantică. Poate mi-e dor mai mult de politețea și timiditatea aia de la prima întâlnire", spune ea.

Și fii tu însuți

Niciodată nu vei reuși să impresionezi o tipă prefăcându-te, dacă n-ai calitățile actoricești ale lui DiCaprio. Plus că, la prima ieșire, e greu să ghicești ce-și dorește. Irina, spre exemplu, nu are standarde bine definite. „Tot ce știu este că omul meu trebuie să fie foarte talentat și să aibă simțul umorului. Contează mult ca bărbatul de lângă mine să mă facă să zâmbesc cât mai des."

Surprinde-o mereu

„Iubitul meu a făcut multe lucruri romantice și frumoase, dar cel mai mult m-a emoționat când a venit să mă ia de la aeroport într-un moment în care eu nu credeam că va mai ajunge. Și mă aștepta cu o foaie mare pe care scria cu creioane colorate «iubiria mia» (cu «i»-de la accentul moldovenesc). Și acum o am lipită pe frigider."

Pasiunea nu ține loc de dragoste

Irina s-a îndrăgostit pentru prima oară la 17 ani. „Era mai mare și, în ochii mei, era un băiat foarte bine", povestește ea. „Am rămas cu un gust dulce după acea experiență. Nu a durat mult, dar destul cât să mă marcheze pentru o bună perioadă de timp. Acum e altfel, acum sunt conștientă de niște lucruri într-o relație, însă nu mă împiedică să mă avânt cu aceeași pasiune dacă mă îndrăgostesc de cineva." Irina nu mai crede acum că poți păstra o relație punând accent doar pe pasiunea de la început. „După un timp, aceasta dispare. Dar rămâne dragostea. Iar cu dragoste poți să trăiești o viață, să ridici o casă, să faci familie, să crești copii, nepoți."

„Tot ce știu e că omul meu trebuie să fie talentat și să aibă simțul umorului."

Arhiva artistei/Valeriu Căldărescu

Acest gentleman obișnuia să lucreze într-o stație de epurare a apelor. Ia uite unde a ajuns acum!

Chestionar: Ești epuizat?

Ți-am pregătit o listă cu chestii care te obosesc la job. Dacă vreuna dintre ele îți sună familiar, poate e timpul pentru o schimbare. De Megan DiTrolio

- Ești prost plătit, fără să ai vreo garanție de viitor.
- Te-ai săturat de colegii de muncă care pun pe umerii altora povara responsabilității.
- Orice afirmație făcută de șeful tău te face să fierbi de nervi.
  ► „Programează o «evaluare 360 de grade» cu departamentul de resurse umane", spune Jessica Jaffee de la site-ul Glassdoor. Acest feedback vă oferă și ție, și echipei oportunitatea de a analiza atitudinea șefului, în mod confidențial.
- Te-ai plictisit, dar nu vrei să accepți noi provocări.
- Ești un extravertit înconjurat de prea puțini oameni cu care să interacționezi.
  ► Ajungi ușor la epuizare profesională dacă personalitatea și sarcinile de serviciu nu se potrivesc, arată studiile. Găsește modalități de diversificare a responsabilităților pentru a se potrivi mai bine cu felul tău de a fi, cum ar fi colaborarea cu colegii de muncă la un proiect.
- Drumul în carieră și formarea ta profesională nu coincid cu jobul mult visat.
  ► „Reamintește-ți motivul pentru care ai acceptat postul și urmărește abilități care te pot ajuta să te îndreptă în direcția potrivită", spune specialistul în cariere J.T. O'Donnell.
- Nu ai suficient timp la dispoziție pentru a-ți îndeplini sarcinile de muncă.
- Gradul de stres crește constant și cu greu se oprește când ajungi acasă.
  ► „La sfârșitul fiecărei zile de muncă, evaluează-ți stresul pe o scală de la 1 (nicio problemă) până la 10 (haos). Fă asta timp de una-două săptămâni și apoi analizează rezultatele. Dacă mai mult de jumătate din notele tale depășesc scorul 5, nu e sănătos, așa că începe să cauți un alt loc de muncă", spune O'Donnell.
- Salariul este singura motivație pentru care rămâi.

DACĂ AI BIFAT ÎNTRE 0 și 3 buline: rezistă acolo și speră. 4-6: actualizează-ți CV-ul. 7+: încă nu ți-ai dat demisia?

Adaptare de Luiza Dalinescu. Vifram. GulkerGetty Images. Ilustrații de Steve Sanford

38%

Cu atât riști să răcești dacă cineva din casă este infestat. Spală-te des pe mâini ca să reduci riscul.

Sursa: Trends in Microbiology

Ghidul tipului modern

De Hugh O'Neill

Regula nr. 26 / Cere-ți scuze

Rezoluțiile de sănătate sunt ușoare; cele care țin de suflet și de minte sunt mai dificile. Începând de astăzi, lucrează mai mult asupra stării de spirit: cere-ți scuze pentru ceva.

Mai întâi, ce ai spune dacă i-ai cere iertare partenerei tale pentru ce i-ai spus la ultima voastră discuție mai aprinsă? Poate nu ești genul care să spună des „îmi pare rău", însă adoptarea unei atitudini de smerenie este un pas important în procesul de maturizare a bărbatului.

Dacă te gândești să adopți atitudinea pasiv-agresivă: „Îmi cer scuze dacă ți-am rănit sentimentele", las-o baltă. Ai acționat ca un măgar. Îți pare rău. Punct.

Spune-o direct, pe scurt, simplu și sincer. Lasă cuvintele să iasă și te vei simți mai puternic, cu forțe proaspete și poate chiar vei fi iertat. Cel mai important, partenera ta se va simți respectată. Nu e nevoie să fii perfect; ești un simplu bărbat. Dar un individ își confruntă neajunsurile și încearcă, puțin câte puțin, zi de zi, să acționeze mai bine. Ca să-l parafrazez pe legendarul compozitor Leonard Cohen: „Suntem toți niște vase fisurate; pe-acolo intră lumina".

REGULILE CROSSFIT-ULUI

Florin „Blondu'" Darie, Vlad Leca, Silviu Andrei Tănase și Adrian Schuler sunt echipa care a deschis CrossFit Nord BVS, cel mai nou box de CrossFit din București, toamna trecută. Am stat de vorbă cu ei despre regulile și beneficiile acestui tip de antrenament. De Valentina Nicolae

De ce CrossFit și nu o sală obișnuită de fitness? Pentru că „niciun antrenament nu seamănă cu altul, nu există rutină și asta m-a atras la CrossFit", spune Blondu', fost proprietar al terasei Baraka din parcul Herăstrău. „Practicăm amândoi CrossFit și am zis «hai să facem, că ar fi mișto, că oricum în nord nu e niciun box»", completează colegul lui, Vlad.

Adrian Schuler și Silviu Andrei Tănase, cei doi antrenori de la CrossFit Nord BVS, se antrenează (mai ales) când nu au clase.

În prim-plan nu e un antrenor, ci un client: Cristian Radu, 30 de ani, campion la kyokushin și avocat.

Styling: Elisabeta Dandi. Sursă foto realizată în CrossFit Nord BVS.

Ce le place practicanților de CrossFit, dar și antrenorilor este că mereu apare ceva nou în antrenament.

Vlad spune că a mers la sală vreo 20 de ani, de trei ori pe săptămână, „cu băieții". Nu a făcut sport de performanță ca asociatul lui, Blondu', dar se ducea „ca să îmi placă de mine și să le placă și fetelor de mine". Acum doi ani, a intrat pentru prima oară într-un box de CrossFit și și-a dat seama că nu mai are de ce să meargă să tragă de fiare. „Dacă nu vrei să fii culturist, n-ai de ce să mergi la sală", tranșează Vlad problema. „CrossFit-ul e varianta cea mai simplă, rapidă și mișto. La sală stai singur, în fața oglinzii, și faci triceps." În schimb, la CrossFit, poți face în două-trei luni lucruri la care nici nu te-ai gândit vreodată, spune Vlad. „Eu, de exemplu, mă sui pe funie."

Progresul, crede Vlad, este mult mai rapid la CrossFit decât la alte antrenamente. Fie că vrei să adaugi masă musculară sau să slăbești, schimbările se produc mult mai repede. „Dintre cei care fac sport, cel mai fit nu e nici un power-lifter, care face genuflexiuni cu 450 de kilograme, nici un maratonist, care aleargă 40 de kilometri, ci e un om care poate să alerge suficient de repede și să și ridice destul de mult." CrossFit-ul e un cardio extrem cu greutăți medii și mari - așa definește Vlad tipul acesta de antrenament.

Înainte să deschidă sala de antrenamente în Băneasa, Vlad Leca a avut diferite afaceri. A fost timp de șase-șapte ani importator unic de absint în România, a deținut câteva restaurant unde se gătea burrito. Dar sala de CrossFit e ca un vis pentru el, aici simte că se regăsește cel mai mult. „Și am început să respect foarte mult femeile", mărturisește Vlad, pentru că le vede că fac tracțiuni, își depășesc limitele, dar apoi se întorc la a fi feminine.

Silviu Andrei Tănase are 24 de ani și este antrenor și asociat la CrossFit Nord BVS. „Am pornit toată chestia asta din pasiune pentru CrossFit." Vlad și Blondu' veneau des la clasele lui de antrenament și, la un moment dat, s-au gândit că ar fi mișto să deschidă o sală a lor. „Am pus ideile pe foaie, ei s-au ocupat de tot ce înseamnă construcția sălii, eu m-am ocupat de echiparea ei. Am funcționat ca un mecanism."

Spune că mai mult decât fitness își dorește să creeze o comunitate cu clienții, un loc unde să se simtă ca în a doua casă. „Ce le place lor și îmi place și mie, ca antrenor și atlet de CrossFit, e că mereu e ceva nou în antrenament", spune el. Oricând poate apărea ceva care e în afara zonei tale de confort. „Nu vii și știi că ai niște exerciții bine puse la punct și p-alea le faci", spune Silviu.

CrossFit-ul împrumută din sporturi diverse. Exercițiile la bara fixă sunt inspirate de gimnastică.

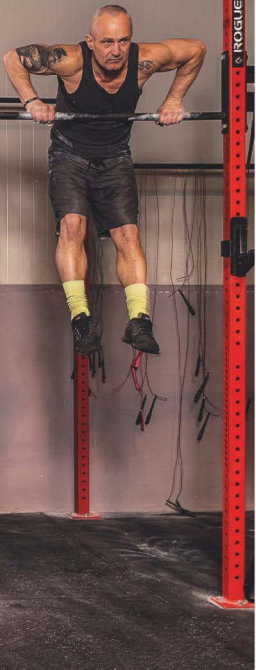
Regula 11: Respect an athlete's space (Respectă spațiul celuilalt sportiv). Altfel, riști să te rănești.

Vorbește cu înflăcărare despre CrossFit și relația cu oamenii care vin la sală. „Le arătăm oamenilor și ne demonstrăm și nouă că suntem uimitori ca persoane. Și că suntem făcuți să avem un animal flow. Oamenii sunt un pic sceptici și reținuți, tind să creadă că ei nu pot să facă așta, fac ăăia la televizor." Dar el le spune că pot face și ei la fel, cu perseverență și muncă. „E ca și cum ai urca și ai vrea să ajungi la etajul 10. Treci prin etajele 1, 2, 3, 4. Poate ai obosit la 4, rămâi puțin acolo și dup-aia continui, că ți-ai propus să ajungi la 10. E un proces."

Silviu a absolvit Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport și este fost rugbist de performanță. A trecut pe la Steaua și Dinamo, a jucat la lotul național de rugby în 2007 și a făcut parte din echipa universitară de rugby. Acum un an și jumătate, a avut „ghinionul sau norocul" de a se accidenta. Chestia asta l-a îndepărtat de rugby, dar și-a găsit un refugiu în CrossFit.

„Inițial, m-am apucat când eram în convalescență." Se ducea în continuare și la rugby, dar ceva nu mai mergea. „Nu mai eram la full potential, aveam rețineri, frici. La CrossFit nu există șansa de a te lovi cineva. Poți să te lovești în sală, dar tu decizi când să te oprești. Acolo ești oarecum presat de circumstanțe, antrenor, echipă. Ești jucător profesionist, ești plătit să faci asta." Așa că a renunțat la rugby și s-a dedicat în totalitate CrossFit-ului.

Adrian Schuler este al doilea antrenor al sălii nou-deschise. Are aproape 50 de ani și practică sport de performanță de mic copil. „Am făcut judo, rugby, m-am lăsat după ce am fost accidentat - am avut două comoții cerebrale -, apoi



m-am apucat de caiac, am făcut performanță până la 19 ani, după care am fost în cadrul armatei", recapitulează Adrian istoria sa personală cu sportul. S-a reapucat intens de sport acum vreo 12 ani, când a făcut hernie de disc. Ca să nu ajungă la cuțit, s-a hotărât să lucreze mai mult cu corpul lui. Acum patru ani și jumătate, a descoperit CrossFit-ul și de atunci numai asta practică. Spune că și-a îmbunătățit structura osoasă, structura mușchilor, postura și, totodată, mentalul.

Înainte să devină antrenor, acum un an și jumătate, a lucrat în domeniul auto. „De aici a plecat cotitura mea în viață. Într-o zi, am constatat că nu mai am timp suficient pentru a face mișcare, ceea ce m-a făcut să-mi dau demisia și să mă apuc imediat de sport."

Lui Adrian îi place mult să lucreze pe antrenamente personale, să muncească unu la unu cu omul și să-l ajute să progreseze. „Lucrez cu oameni supraponderali, care au fost refuzați de diverși antrenori de frică să nu se întâmple ceva cu ei, pentru că suferă de diverse afecțiuni neștiute." Însă pentru Adrian, munca aceasta e o provocare și spune că are rezultate formidabile cu ei. „Satisfacția mea și a lor este că văd unde au ajuns într-un termen relativ scurt, trei-patru luni. Nu zic că în timpul ăsta ajung chiar unde își doresc, dar văd o îmbunătățire a felului lor de a fi, de a gândi, de a se mișca."

CrossFit Nord BVS are un set de 14 reguli foarte stricte, afișate pe un panou al sălii, în văzul tuturor celor care îi calcă pragul. Ne adunăm în jurul panoului, ca să studiem regulile, eu, cei doi antrenori - Silviu și Adrian, proprietarii Vlad și Blondu' și Pif, golden retriever-ul lui Blondu'.

„Regulile sunt preluate de pe Internet și puse în ordine de ei", spune Vlad. „Sunt foarte folositoare, pentru că jumătate dintre oamenii care vin pe aici sunt începători într-ale mersului la sală." Tabelul cu reguli a fost creat pornind de la experiențele personale ale fiecăruia. Vlad e mai focalizat pe prevenirea accidentelor, iar Blondu' pe curățenie. „Acum o săptămână", povestește Vlad, „o fată a trecut la doi centimetri de un tip care ridica o halteră de 100 de kilograme. Dacă și-o lua în față, era daună totală".

Așadar, regula cea mai importantă pentru Vlad este 11: Respect an athlete's space (Respectă spațiul celuilalt sportiv). Altfel, riști să te rănești. Pentru Silviu, două reguli sunt de aur: cinci și șapte - Don't be late (Nu întârzia) și Pay attention when the coach is giving instruction (Fii atent la instrucțiunile antrenorului). Prima e importantă pentru că, dacă întârzii, pierzi încălzirea și nu poți începe antrenamentul dacă nu ești pregătit prin efort. „Crește riscul de accidentări, iar antrenamentul nu se va desfășura la potențial maxim." A doua, completează el, este un semn de respect și e importantă pentru evoluția antrenamentului.

Și pentru Adrian tot regula șapte este cea mai importantă, pentru că, dacă nu ești atent când antrenorul explică procedeele, sunt riscuri mai mari să te accidentezi când execuți exercițiile.

Blondu' spune că „regula nr. 4 e cea mai importantă: Don't steal other people's equipment (Nu lua echipamentul celorlalți)". Adică, explică mai departe Silviu, unii oameni sunt mai tipicari și le place să-și așeze de la început antrenamentului toate echipamentele lângă ei. Sunt, însă, alții care, de lene sau de obosală sau pentru că nu-și dau seama, împrumută echipamentul atent aranjat de primii.

Și, în fine, Pif, care vorbește prin stăpânul său, Blondu', spune așa: „Pif, care e regula ta cea mai importantă?" Să mănânc. „Să nu faci pipi, caca în casă, să nu sforăi, că în ultima vreme ai început să sforăi și mă deranjezi și să nu mai mănânci din gunoaie."

Adaptează-te cu ușurință

Ne-am întâlnit la CrossFit Nord BVS cu o cunoștință mai veche, actorul Oltin Hurezeanu. Acesta a apărut pe coperta Men's Health în 2007, în urma concursului Cover Model. E prieten cu sportul de mic, a făcut pe rând judo, karate, aikido, „în general, sporturi de contact și arte marțiale", iar acum a descoperit CrossFit-ul și se antrenează constant.

Oltin spune că a făcut CrossFit cam toată viața, chiar dacă nu-l denumea neapărat așa. „Mi-a plăcut că fac exact conceptul ăsta de general physical preparedness. Cel mai adaptat nu înseamnă nici cel mai puternic, nici cel mai rapid, e o combinație."

Dacă ne uităm la parcursul profesional al lui Oltin, ne dăm seama de ce îi place CrossFit-ul, antrenamentul care împrumută exerciții din mai multe tipuri de sporturi pentru a avea rezultatul cel mai bun și unde rutina este, practic, zero.

Oltin Hurezeanu a absolvit Facultatea de Drept, apoi pe cea de Actorie, acum face un master în Antropologie vizuală. În tot acest timp, a continuat să facă sport, are specializare de instructor, este pasionat de nutriție și „așa, ca trivia, sunt al doilea câștigător de la *Vrei să fii miliardar?*"

Intră în universul paralelelor

Antrenează-te cu un set de bare ca să arzi mai multă grăsime, să construiești mușchi mai puternici și să te miști mai cu grație.

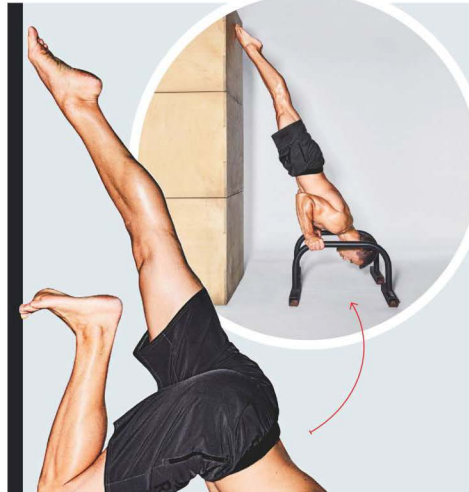
Gimnaștii sunt printre cei mai puternici oameni din lume. Gândește-te la mișcările de la inele, unde un atlet atârnă în aer, cu brațele întinse și cu sprijin doar în mâini. Unul dintre aparatele de antrenament esențiale este un accesoriu pe care îl poți folosi și acasă: paralelele. „Sunt niște accesorii simple, dar cu ajutorul lor poți efectua un număr infinit de exerciții cu propria greutate a corpului", spune Dave Durante, un fost gimnast olimpic și coproprietar al centrului de fitness Power Monkey din New York. „Folosește barele paralele pentru a-ți întări musculatura, pentru a crea forță funcțională și pentru a obține un control mai bun al mișcării." Descoperă în continuare cele opt exerciții la paralele preferate de Durante.

1 Ridicare cu sprijin în mâini

Sprijină-ți greutatea în mâini și menține brațele drepte în timp ce păstrezi coapsele în unghi ascuțit față de podea.

2 Ridicare cu extensia unui picior

Adoptă poziția anterioară și întinde-ți piciorul stâng. Fă pauză și revino la poziția de start. Repetă cu piciorul drept.



6 Flotare malteză

Poziționează barele în V la poziția de flotare, cu partea superioară a spatelui curbată. Fă o flotare, întinzând corpul spre înainte când ajungi jos. Inversează mișcarea și repetă.

7 Încălecare cu întindere

Stai deasupra unei paralele. Ține bara între picioare, cu sprijin pe brațe. Menține poziția și alternează picioarele, întinzându-le pe rând.

3 Ridicare cu extensia ambelor picioare

Adoptă poziția de la primul exercițiu și întinde-ți simultan ambele picioare, astfel încât corpul să formeze litera L.

4 Împins cu ridicare

Adoptă poziția de la primul exercițiu și ridică șoldurile astfel încât să formezi o linie cu umerii, ținând brațele drepte. Fă pauză și revino la start.

Când stai într-o poziție izometrică pentru un interval de timp, îți antrenezi fiecare mușchi fără să te miști.

8 Stat în mâini cu sprijin de perete

Așază paralelele la 45-60 de centimetri distanță de un perete. Adoptă poziția de împins cu ridicare de bazin (#4), doar că de această dată îți vei sprijini vârful picioarelor de perete. Trage ușor în jos piciorul drept, prin alunecare, menținând greutatea spre perete. Inversează mișcarea. Acum trage ușor în jos piciorul stâng.

5 Salt printre bare

Așază mâinile pe bare și adoptă o poziție de flotare, cu greutatea pe aparat. Ridică partea superioară a spatelui către tavan astfel încât să formeze un arc. Acum împinge picioarele printre bare. Corpul tău trebuie să ajungă în același unghi ca la poziția de flotare, doar că pieptul tău va fi orientat către înainte (ca într-o flotare inversată). Împinge-ți pieptul către tavan astfel încât să formezi un arc de la umeri la picioare. Inversează mișcarea și repetă.

FĂ-ȚI UN ANTRENAMENT

Alege trei-patru dintre exercițiile menționate și fă fiecare mișcare timp de 10-20 de secunde, cu pauză de 90 de secunde după aceea. Aceasta e o rundă; efectuează trei.

REGULI LA BARĂ

Câștigă mai multă forță, progresează mai repede și evită accidentările respectând următoarele cinci reguli.

1 / Rămâi în formă
„Indiferent de mișcarea executată, fii atent la cum lucrează fiecare mușchi din corpul tău", spune Durante. Obiectivul este ca întregul corp să acționeze benefic și în mod sinergic, la unison.

2 / Menține poziția
„Oamenii vor să treacă direct la mișcările dinamice", spune Durante. „Însă, pentru a câștiga forță, e necesar să stăpânești poziție izometrice", explică el. Exersează poziții de menținere precum ridicări cu sprijin în mâini, statul în L, și statul în mâini cu sprijin de perete.

3 / Stăpânește două poziții
Poziție tubulare și arcuite (văzute la exercițiul #5) sunt elemente-cheie în antrenamentul cu propria greutate a corpului. „Ele consolidează activarea corectă a grupei musculare pentru maximum de putere", spune Durante.

4 / Fii inventiv
Frumusețea paralelelor constă în versatilitatea lor. „Fii creativ. Încearcă propriile mișcări și include unele exerciții clasice precum flotările și genuflexiunile."

5 / Echipează-te
Durante s-a antrenat pe fiecare tip de aparat cu paralele care există pe piață. „Cele de la Rogue sunt favoritele mele. Sunt ferme și rezistente, dar și suficient de înalte față de podea, astfel încât începătorii să poată exersa mișcările de bază", mărturisește Durante. *105 euro, rogueeurope.eu*

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Geometry Holly Gowen/Dior Homme/Atelier Management; pedirilă foto realizată la Solace New York

ProvocareaMH

Împinge mai mult

Ghidul tău către mișcarea supremă.

De John Gilpatrick

Când Men's Health SUA a întrebat pe Twitter despre principalele obiective pentru 2017, s-a găsit unul comun: 14 kilograme în plus la împinsul cu haltera de pe bancă.

„Cât împingi?" e o întrebare auzită frecvent în săli. „Cele 14 kilograme pot fi adăugate treptat, până la șase luni, dacă ești «de-al casei» la sală, sau rapid, în patru săptămâni, dacă ești începător", spune Bobby Maximus, director de antrenamente la Gym Jones din Salt Lake City.

„Împinsul la bancă nu numai că e cea mai bună mișcare pentru obținerea masei musculare în partea superioară a corpului, ci e esențială pentru aproape fiecare ridicare pe care o efectuezi la sală sau în viața de zi cu zi", spune Maximus.

Ridică mai mult cu acest plan în patru pași.

1. ÎNVAȚĂ CUM SĂ ÎMPINGI LA BANCĂ

Înainte de a adăuga discuri de greutate și de a efectua un anumit număr de repetări, stabilizează-ți postura. „O postură corectă te ajută să ridici mai multă greutate CU aceeași cantitate de efort; de asemenea, îți reduce riscul de accidentare, deoarece încărcătura ESTE suportată de mușchi, nu de articulații", spune Mike Robertson, coproprietar la Indianapolis Fitness and Sports Training.

4 pași pentru o postură corectă
Începe cu mâinile așezate sub bară, la o distanță puțin mai mare decât lățimea umerilor. Încordează-ți corpul (ca și cum ar urma să încasezi un pumn) pentru a activa musculatura. „Cu cât ești mai încordat, cu atât vei simți bara mai ușoară", spune Robertson. Apoi:

1/ la bara de pe suport și ridic-o deasupra pieptului.

2/ Coboară ușor bara spre sfârcuri (cea mai scurtă cale pe care bara o poate lua, astfel că vei folosi mai puțin efort), cu coatele la 45 de grade.

3/ Trage pieptul către bară.

4/ Atinge pieptul cu bara; apoi împinge tălpile în podea și ridică bara în forță.

2. PLANIFICĂ-ȚI PROGRESUL

Stabilește-ți o repetare maximală, adică greutatea maximă pe care o poți utiliza ca să faci un anumit număr de repetări, în timp ce menții o postură corectă a corpului. Pentru a o calcula, fă repetări cu încărcături succesive mai grele, până la cea mai mare greutate pe care o poți ridica. Cheamă pe cineva în ajutor.

Instrucțiunile de utilizare
Vei face exerciții la bară timp de două zile pe săptămână, cu pauză de cel puțin 72 de ore între sesiuni, astfel încât corpul să se recupereze. Antrenamentul A (mai jos) e conceput pentru a recruta cât mai mulți neuroni motori ai mușchilor, activându-i pentru a crea forță. În cazul B, vei face 100 de repetări, pentru a-i transmite corpului să crească în masă și rezistență musculară.

Menține încărcătura stabilită până vei completa toate seturile și repetările cu o postură corectă. Când ai terminat, adaugă zece procente. „Să nu fie teamă să împingi noua încărcătură, cât timp menții o postură adecvată", spune Maximus. „Corpul nu trebuie să se simtă confortabil cu greutatea ridicată."

3. OBȚINE MAI MULTĂ FORȚĂ

Pentru a ridica o halteră mai grea, ai nevoie de o fundație mai mare, mai solidă. „Mai multă masă musculară echivalează cu mai multă putere", spune Robertson. „Dacă pierzi masă musculară, primul instrument care dispare e banca." A antrenat tipi care erau în faza de platou (stagnarea greutății), iar mai apoi au înregistrat creșteri masive când au trecut la o nouă clasă de greutăți. Oferă-i corpului material de construcție: adaugă câteva sute de calorii în meniul zilnic (niște unt de arahide e OK).

4. INTRĂ ÎN ÎNTUNERIC

Maximus o numește problema telefonului. Dacă nu-ți încarci telefonul în timpul nopții, a doua zi nu va funcționa așa cum îți dorești. La fel se întâmplă și cu corpul tău. „Patul reprezintă încărcătorul tău", spune el. „Nu poți să te antrenezi corect la sală dacă te odihnești doar patru, cinci sau șase ore pe noapte. Dormi cel puțin opt ore." Mută-ți dispozitivele electronice din dormitor și folosește draperii opace pentru a bloca lumina din exterior. Întunericul duce la un somn mai bun.

	GREUTATEA INITIALĂ	SETURI	REPETĂRI	PAUZĂ
ANTRENAMENTUL A	80% din repetarea maximală	5	3	3 minute*
ANTRENAMENTUL B	50% din repetarea maximală	10	10**	2 minute

*Bărbații care s-au odihnit trei minute între seturi cu greutăți mari au înregistrat niveluri mai mari de testosteron decât cei care au făcut pauze de un minut.
**10 seturi a câte 10w repetări este o metodă numită Antrenamentul German de Volum, popularizată în anii 1970. E un program pentru creșterea forței și a mărimi.

Adaptare de Luiza Dabeska Yrban. GuliverGetty/Images

INSIDER EVENTS & PROMO

VICHY • SENDO • SUPERFIT

OPREȘTE CĂDEREA PĂRULUI

Tratamentul cu acțiune multiplă împotriva căderii părului, Dercos Aminexil Clinical 5, e soluția pentru tine dacă te confrunți cu această problemă. Conform unui test efectuat pe 102 femei și bărbați, acest tratament are o eficacitate de 94%. Formula exclusivă combină Aminexil, moleculă recunoscută ce acționează împotriva căderii părului, cu patru ingrediente active, pentru o acțiune completă, de la rădăcină până la vârf.

vichy.ro

Validat clinic conform **standardelor ESH**

ȚINE TENSIUNEA SUB CONTROL

Sendo Advance 3 este un tensiometru digital care are încorporată tehnologia japoneză HIRA (Heartbeat Irregularity Rate Analyzer). Aceasta analizează riscul produs de aritmie – urmărește apariția aritmiei și, după doar șapte măsurări, determină patru niveluri de risc, conform cărora utilizatorul poate lua măsurile necesare – și, desigur, îți măsoară tensiunea arterială.

sendo.info/ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 39 | Telefon: 0722.616.785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

INSIDER EVENTS & PROMO

BEAUTY DISTRICT • DORNA • HTC • SUZUKI

ÎNGRIJEȘTE-ȚI PICIOARELE

Îngrijirea mâinilor și a picioarelor este esențială și în cazul bărbaților. Pedichiura medicală este unul dintre serviciile recomandate pentru bărbații care se confruntă cu hipercheratoză (eliminarea calusului), unghii încarnate, unghii micotice sau chiar unghii traumatizate. Toate aceste probleme pot fi rezolvate cu ușurință de către experții Beauty District, care folosesc produse Pedibaehr – unele dintre cele mai bune de pe piață.

beautydistrict.ro

REZULTATE EXCELENTE

Suzuki România a încheiat anul 2016 pe un trend ascendent atât în ceea ce privește vânzările, cât și extinderea rețelei care a ajuns la un număr de 21 de dealeri. Anul trecut, numărul total de vehicule Suzuki înmatriculate în România a fost de 1.995 unități, ceea ce înseamnă o creștere de 76% comparativ cu 2015.

suzuki.ro

NOI FLAGHSHIPURI PENTRU ANDROID

Ca în fiecare an, HTC se pregătește să lanseze două noi telefoane de top. Modelele U Ultra and U Play, de 5,7 și 5,2 inchi, vin cu o carcasă realizată din sticlă, display dual și sunet adaptativ. Carcasa din sticlă ultrarezistentă, o nouă abordare a designului pentru smartphone, este disponibilă în patru culori: albastru, roz, alb și negru.

htc.com

SUSȚINE-I ȘI TU

Dorna, în parteneriat cu organizația Salvați Copiii România și alături de Simona Halep, ambasadoarea cauzei, susține, pentru cel de-al cincilea an consecutiv, lupta pentru viață a copiilor născuți prematur. Timp de opt săptămâni, începând cu 16 februarie, ești invitat să susții copiii născuți prematur, în mod simbolic, pe Facebook, în campania-manifest „Fii în inima lor pe viață", un nou capitol al inițiativei caritabile Grijă pentru Copii.

dorna.ro

7 ALIMENTE RECOMANDATE DE DOCTORI

Privește aceste produse ca pe o scutire de la o vizită costisitoare la medic.

De Brittany Risher

Iată ce cumpără majoritatea tipilor de la magazin: carne de vită, carne de pui, dulciuri și alcool. Este adevărat, cel puțin în cazul americanilor: firma de cercetare Hartman Group a studiat recent comportamentul consumatorilor de sex masculin. Iar aceste produse se găsesc printre primele surse de calorii prezente în dietă.

Este în regulă să consumi vită și pui, dar cunoști deja efectele consumului de alcool în exces și al dulciurilor. Consumă niște grăsimi extra și vei ajunge direct în cabinetul unui nutriționist sau al unui cardiolog.

Mai indicat ar fi să schimbi direcția și să mănânci ca un expert. Am mers la șase doctori de top pentru a afla ce alimente consumă frecvent și motivul pentru care o fac. Această listă de cumpărături va avea grijă ca funcțiile corpului tău să ruleze la eficiență optimă. ▸

Nu uita de stridii. Aceste moluște conțin nutrimente vitale.

Adaptare de Luiza Gabriela Vilsan

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

EXPERȚII NOȘTRI

Dr. David Katz, Maestru de Sănătate Publică, director fondator al Centrului de Cercetare și Prevenire Yale-Griffin

Dr. Stephen Kopecky, cardiolog și profesor în medicină la Clinica Mayo

Dr. William Yancy, director de program la Centrul de Fitness & Dietă Duke

Jim White, dietetician, purtător de cuvânt al Academiei de Nutriție și Dietetică

Cara Anselmo, nutriționist și dietetician clinic la Centrul de Oncologie Sloan Kettering

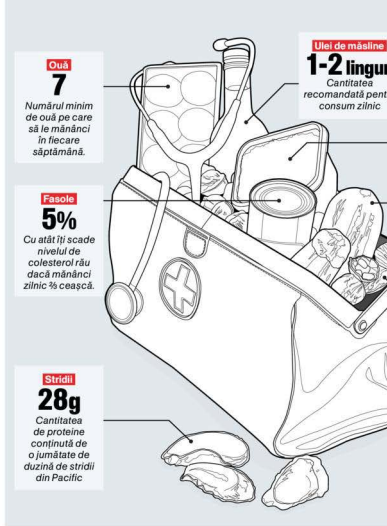
Alicia Anskis, dietetician și nutriționist la Spitalul General Massachusetts

Stridii

Aceste moluște bivalve depășesc orice alt aliment când vine vorba de conținutul de zinc. „Zincul joacă un rol important în activitatea enzimatică și sinteza proteinelor și este esențial pentru sistemul imunitar", spune Anskis. Mai mult, studiile sugerează o legătură între deficiența de zinc și nivelul scăzut de testosteron. De asemenea, stridiile sunt bogate în fier și vitamina B12, elemente care contribuie la circulația sangvină și la metabolismul energetic. Încearcă să incluzi stridiile în meniul tău, consumând două-trei porții de fructe de mare pe săptămână.

► **Încearcă-le** Dacă găsești stridii proaspete, consumă-le crude - soarbe sucul și carnea. Sau cumpără stridii la conservă. Servește-le pe biscuiți de tip crackers și adaugă brânză de capră.

Aranjament floral: Jaime Kevin



Ceva albastru sau mov

Dr. Kopecky a venit cu această idee. Și nu e vorba de vreo bomboană. El se referă la consumul de afine, struguri, vinete (cu pielița) și varză roșie. Pigmenții semnalează prezența antocianinelor, un grup de antioxidanți care combat inflamația. Mănâncă aceste alimente pentru a reduce riscul de apariție a unor afecțiuni asociate cu inflamația, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul sau cancerul.

► **Încearcă-l** Într-un bol mediu, zdrobește o mână de afine cu puțină sare și busuioc tocat; adaugă un strop de oțet balsamic. (Poți pune și ardei iuți proaspăt tocați.) Adaugă acest sos ușor dulce peste un somon fript ori o friptură de pui.

Ouă

Consumă-le întregi, nu doar albușul. Gălbenușurile au compuși care mențin sănătatea ochilor, a creierului și a oaselor. „Studiile recente confirmă că nu-ți vor crește colesterolul", spune Anskis. De asemenea, ouăle au cea mai mare „valoare biologică" dintre toate sursele de proteină. Traducerea: organismul tău poate să absoarbă o cantitate mai mare de proteine pentru construirea masei musculare.

► **Încearcă-le** Pentru un prânz rece, fă o salată cu ouă și verdețuri: amestecă opt ouă fierte tare cu o lingură de iaurt grecesc, o jumătate de lingură de pudră de curry, puțin pătrunjel tocat și sare.

Ulei de măsline

„Sursa ta principală de grăsimi ar trebui să fie uleiul de măsline", spune dr. Kopecky. Oamenii de știință susțin că un polifenol puternic, oleocanthal, luptă împotriva oricărei afecțiuni, de la Alzheimer până la unele tipuri de cancer. Ai grijă la furnizori. „Eu cumpăr doar extravirgin, de la magazine mari", spune dr. Kopecky. „Dacă stă pe raft o perioadă îndelungată, uleiul își pierde din proprietăți."

► **Încearcă-l** Uleiul de măsline extravirgin e utilizat cel mai bine în gătitul la temperaturi joase. La temperaturi ridicate, compușii benefici se descompun. Folosește-l la sotat și în salate.

Fulgi de ovăz

„Toate cerealele integrale sunt bune, dar ovăzul e probabil cel mai ușor de introdus în dietă, pentru că nu e greu de gătit", spune Anskis. Două cești de fulgi de ovăz conțin opt grame de fibre, adică jumătate din cantitatea medie consumată zilnic de o persoană. Dar nu e suficient pentru a scădea riscul de boli cardiovasculare, accident vascular cerebral și diabet. Doza zilnică recomandată e de 38 de grame. Completează cu legume și fructe.

► **Încearcă-l** Textura lor fermă poate înșela și alimente sărate, nu doar dulci. Consumă ovăz cu somon și avocado sau amestecă-l în ciuperci și legume sotate în usturoi.

Fasole

Există două lucruri în viață care îți vor sfâșia inima: iubirile din liceu și lipsa consumului de fasole. Într-un studiu din 2014, oamenii care au mâncat zilnic ⅔ de cană de mazăre, fasole ori linte și-au redus nivelul de colesterol LDL (rău) cu cinci procente. Consumă o porție de jumătate de ceașcă de fasole de cel puțin trei-patru ori pe săptămână.

► **Încearcă** Amestecă o conservă de năut cu ulei de măsline, puțin usturoi, paprika afumată și sare. Coace preparatul la 200°C, timp de 30-40 de minute, amestecând în oală la jumătatea timpului. Vei obține o gustare crocantă, cu un gust ușor afumat.

Nuci

Toate sortimentele de oleaginoase conțin grăsimi sănătoase, bune pentru inimă, dar trei dintre experții noștri au afirmat că nucile sunt campioane. „Ele sunt bogate în acizi grași Omega-3, cu efecte pozitive asupra spermei tale", spune White. Într-un studiu din publicația *Biology of Reproduction*, spermatozoizii bărbaților care au consumat zilnic circa două treimi de ceașcă de nuci și-au îmbunătățit motilitatea, vitalitatea și forma.

► **Încearcă-le** Poți domoli aroma nucilor dacă le amesteci într-un shake, într-o supă ori salată ori dacă le macini pentru a forma o crustă la pește sau la carnea de pui.

Umple restul căruciorului cu alimente de calitate

Iată ce produse au mai fost adăugate de către experții noștri pe lista supremă de cumpărături: broccoli, spanac, carne de vită (de la animale hrănite cu iarbă), somon sălbatic, macrou, iaurt grecesc, roșii, migdale, usturoi, ciuperci, ciocolată neagră și avocado.

ILUSTRAȚIE DE MIKE SUDAL

Mic-dejun în bol

Patru feluri de mâncare pentru care merită să te trezești dimineața devreme: rețete de o porție cu cereale, bogate în fibre și bune pentru sănătatea inimii tale.

1 Mic-dejun cu terci de porumb

Dacă-ți începi ziua cu ouă, îți vor plăcea gălbenușurile cu terci de porumb.

2 linguri de șalotă tocată mărunt
½ cană de supă de pui fără sare
1 pachet terci de porumb instant
2 ouă mari
1 ridiche, feliată subțire
½ avocado, feliat subțire

Încinge o linguriță de ulei într-o cratiță, la foc mediu. Călește șalota două minute. Adaugă supa și fierbe-o. Într-un castron, amestecă supa cu terciul. Prăjește ouăle în tigaie. Pune ouăle, ridichea și avocado peste terci.

466 calorii, 18 g proteine, 34 g carbohidrați (6 g fibre), 30 g grăsimi

2 Bol cu bulgur și fructe

După prima lingură, vei avea impresia că ai nimerit într-o stațiune tropicală.

¼ cană bulgur
1 mandarină, curățată, feliată
1 kiwi, curățat de coajă și feliat
1 lingură de nucă de cocos
Frunze de mentă pentru decor

Într-un bol mic, amestecă bulgurul cu ½ cană de apă; adaugă un praf de sare. Acoperă și dă-l la microunde, la intensitate mare, timp de cinci minute; apoi, lasă-l timp de două minute. Amestecă și pune deasupra mandarina, kiwi, nuca de cocos și menta.

269 calorii, 7 g de proteine, 52 g carbohidrați (9 g fibre), 5 g grăsimi

3 Griș instant cu coacăze

Prepară o porție dublă – se păstrează bine în frigider. Mănâncă-l cald sau rece.

½ cană coacăze congelate
1 lingură de sirop de arțar
3 linguri griș instant
2 linguri de nuci pecan prăjite
2 linguri de lapte cu frișcă

Într-o cratiță, adaugă coacăzele, o cană de apă și puțină sare. Fierbe opt minute. Pune sirop de arțar și griș și lasă-le pe foc conform instrucțiunilor de pe pachet. Închide aragazul și amestecă până devine aerat. Servește cu nuci pecan tocate și lapte cu frișcă.

327 calorii, 6 g proteine, 47 g carbohidrați (5 g fibre), 14 g grăsimi

4 Terci de ovăz cu proteine

E cel mai bun mic-dejun pentru bărbații care preferă să exerseze dimineața.

½ cană de fulgi de ovăz
½ cană de lapte
2 linguri pudră proteică (aromă de ciocolată)
1 banană feliată
½ cană de afine

Într-un borcan sau un castron, amestecă fulgii de ovăz, laptele și pudra proteică. Acoperă și pune la frigider peste noapte. Dimineața, desfă capacul și încălzește totul la microunde, timp de un minut. Adaugă fructele.

432 calorii, 22 g proteine, 72 g carbohidrați (9 g fibre), 9 g grăsimi

Cereale integrale

Iată puterea fibrelor: persoanele care consumă cel puțin trei porții de cereale integrale pe zi prezintă un risc mai scăzut de decese cauzat de boli cardiovasculare sau cancer, decât cei care nu mănâncă cereale integrale, arată un studiu din 2016, publicat în revista medicală *Circulation*. Cerealele integrale conțin nutrimente care pot întârzia condițiile medicale cauzatoare de boli, iar fibrele din acestea sunt sătioase. (O porție înseamnă ½ cană de cereale fierte.)

Adaptări de Oana Popa. Aranjamentul mâncării: Jaime Kimm; Michael Brandon Myers (picioarele)

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Redescoperă România

CALENDAR 2017
Locuri sacre

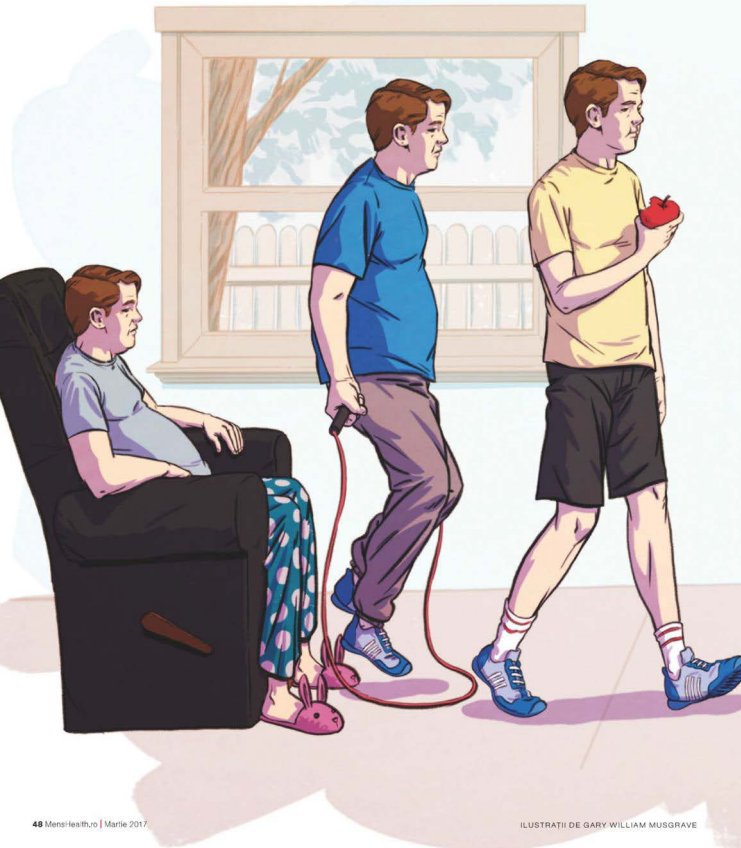
Perforează pe semnul indicat la marginea paginilor 90-114 și transformă-ți revista în calendar de perete.

la orice punct de difuzare a presei

www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational

Dă jos burta!



ILUSTRAȚII DE GARY WILLIAM MUSGRAVE

Adaptare de Luiza Dabuleă /Vbm

GHID DE SLĂBIT PENTRU ÎNCEPĂTORI

Nu ai mai făcut exerciții de ani de zile (sau niciodată) și ai nevoie să dai jos 10, 20 sau chiar 50 de kilograme? Slăbește fără probleme – și definitiv – cu acest plan. De Jeanine Detz

Ești pregătit să pierzi mult în greutate. Minunat! Așa că ți-ai propus să urmezi o dietă care îți contorizează fiecare dumicat, plus un program de antrenament riguros care l-ar face pe orice sportiv să-și plângă de milă. Deși pare un plan bun, nu este.

Abordarea extremă este imposibil de îndeplinit pe termen lung și, dacă în prezent ești supraponderal, riști să te accidentezi, iar acul cântarului să înceapă să indice în direcția greșită. Adoptă o strategie mai isteață: schimbări minore. Mergi mai des pe jos, fă exerciții de bază cu propria greutate a corpului și fii mai atent cu privire la alimentele și băuturile consumate. Experții sunt de acord că strategia cu pași mici nu numai că îți salvează articulațiile, ci îți formează obiceiuri sănătoase și îți asigură rezultate astfel încât să nu mai fii nevoit niciodată să pierzi în greutate. ▸

PARTEA 1: NUTRIȚIE

Citește, notează, slăbește

Reducerea numărului de calorii este doar o parte din ecuația pierderii în greutate. Pentru rezultate de durată, ai nevoie de o schimbare a alimentației și a modului în care privești mâncarea. Pentru ajutor, am apelat la sfaturile celor de la Precision Nutrition - Brian St. Pierre, dietetician și director de nutriție de performanță, și la antrenorul Ryan Andrews, dietetician și specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive. Respectă-le recomandările pentru a-ți transforma treptat mesele și pentru a elimina fără suferință kilogramele în exces.

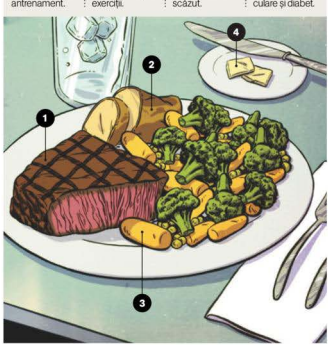
Farfuria perfectă

1
O porție de proteine cât două palme (ouă, pui, curcan, vită, pește, porc): îți dă senzația de sațietate și construiește mușchi. Corpul tău arde mai multe calorii în timpul digestiei. Dispar mai multe grăsimi după antrenament.

2
Una-două mâini de carbohidrați (fructe, fulgi de ovăz, orez sălbatic, quinoa, cartofi dulci, fasole): cei bogați în fibre – legumele – îți oferă senzația de sațietate, te hrănesc și îți ajută corpul să se recupereze după exerciții.

3
Doi pumni de legume: pe lângă conținutul mare de vitamine și minerale, legumele sunt bogate în fibre și apă, care îți măresc volumul odată ajunse în stomac. Adică ai un apetit redus, în ciuda totalului caloric scăzut.

4
Una-două porții de grăsimi de mărimea unui deget mare (unt, ulei de măsline, avocado, nuci): grăsimile stimulează imunitatea și îți ajută corpul la absorbția vitaminelor. Alții grași Omega-3 reduc riscul de boli cardiovasculare și diabet.



Începe încet, mănâncă mai bine

Nu-ți revizui dintr-odată întreaga alimentație. Schimbă doar o masă zilnică în fiecare săptămână. Strategia te ajută să adopți cu mai multă ușurință noile obiceiuri. Până la sfârșitul lunii, vei mânca precum un sportiv și, cel mai probabil, vei continua în ritmul ăsta.

SĂPTĂMÂNA 1
Restructurează-ți micul dejun în funcție de formula „Farfuria perfectă" (în stânga). De exemplu, mănâncă:

1 omletă din patru ouă, cu câte o mână plină de ceapă verde și ardei gras și gătită pe un pat de unt

1 banană (sau alt fruct)

Cafea și apă

SĂPTĂMÂNA 2
Continuă să consumi micul dejun, dar schimbă-ți prânzul, respectând formula de proteine slabe, carbohidrați, legume și grăsimi. Încearcă:

1 piept de pui mare, la grătar

2 mâini pline cu un mix de felii de castravete și morcovi tineri

2 felii de pâine din cereale integrale

2 linguri de guacamole

Sifon (apă carbogazoasă)

SĂPTĂMÂNA 3
Acum restructurează-ți cina. Creează orice combinație care întrunește standardele. De exemplu:

230 de grame de mușchi de vită, somon ori cotlet de porc

2 pumni de broccoli fript

1 cartof dulce, mediu

1 lingură de ulei de măsline (pentru a găti broccoli)

3 bucățele de ciocolată neagră cu o pară, pentru desert

Vin și/ori apă

SĂPTĂMÂNA 4
Când simți nevoia de o gustare între mese, nu te opune, dar alege una pe zi, respectând următoarea formulă: o palmă de proteine sau o mână plină de carbohidrați sau un pumn de legume sau un deget de grăsimi. Variante:

1 ceașcă de iaurt grecesc

1 mână plină de fructe, cum ar fi fructe de pădure ori felii de măr

1 deget de semințe ori nuci

Trei reguli simple

Mănâncă în 20 de minute
Dacă termini o masă în cinci minute, probabil înghiți prea repede. Propune-ți să mănânci micul dejun, prânzul și cina pe parcursul a 20 de minute, timp total de la prima la ultima înghițitură. „Astfel, creierul va recunoaște din timp cantitatea consumată", spune St. Pierre.

Oprește-te la timp
Lasă jos furculița când te simți satisfăcut, nu plin. Asta poate fi greu de evaluat când ai în față o grămăjoară de cartofi prăjiți sau de aripioare picante, însă îți oferim un pont: întreabă-te „Aș dori să continui dacă în fața mea s-ar afla niște conopidă gătită la aburi?" Dacă răspunsul e afirmativ, continuă să mănânci; dacă e negativ, oprește-te.

Fii cumpătat
Ai poftă de cartofi prăjiți? Mănâncă. „Nu există alimente bune și proaste, ci doar unele pe care ar trebui să le consumi mai des sau mai rar", spune St. Pierre. Așa elimini sentimentul de vină și poți continua planul adecvat de alimentație. Propune-ți să consumi 80% din timp alimentele furnizate de „farfuria perfectă".

Ilustrațiile de Michael Brenson Ayers

PARTEA A 2-A: EXERCIȚII

Fii puternic și în formă

Fie că acum începi să te antrenezi, fie că revii după o pauză, rutina ta de fitness ar trebui să se concentreze pe trei lucruri: „Trebuie să reconectezi creierul cu corpul, să transformi activitatea fizică într-un obicei și să creezi o bază de fitness simplă, distractivă, astfel încât să fii capabil să te antrenezi mai viguros în viitor", spune consultantul MH în fitness, David Jack. Acest program atinge cele trei elemente, contribuind la crearea masei musculare și la arderea caloriilor.

305

Numărul calorilor arse de un bărbat de 110 kg dacă merge în ritm ușor timp de o oră. Mișcă-te ca și cum ai întârzia. Vei arde 469 de calorii.

Plimbă greutatea

Alergarea cu greutăți mari îți pune corpul în pericol de accidentare, așa că începe ușor. „Mersul nu numai că îți intensifică arderea calorică zilnică, ci determină funcționarea corectă a metabolismului și a articulațiilor", spune dr. Jade Teta, naturopat, coproprietar la The Metabolic Effect din Santa Monica, California. „Prin urmare, îți poți crește gradual intensitatea antrenamentului fără să te rănești." Găsește timp pentru o plimbare asumată, respectând recomandările de mai jos ale lui Teta. Încearcă să mergi zilnic în ritm ușor și să faci 5.500 de pași.

PLANUL TĂU

ÎNCEPE AICI Săptămânile 1-4	**PLIMBARE ASUMATĂ** 30 de minute, în ritm ușor **PLIMBARE SUPLIMENTARĂ** 5.500 de pași pe zi
GRĂBEȘTE RITMUL Săptămânile 5-8	**PLIMBARE ASUMATĂ** 45 de minute; 5 minute în ritm ușor, un minut în ritm rapid; repetă **PLIMBARE SUPLIMENTARĂ** 5.500 de pași pe zi
PREGĂTIT DE ALERGARE Săptămânile 9-12	**PLIMBARE ASUMATĂ** 45 de minute; 5 minute în ritm moderat, un minut de jogging; repetă **PLIMBARE SUPLIMENTARĂ** 6.000 de pași pe zi

Antrenamentul

De două ori pe săptămână, efectuează repetările recomandate din fiecare exercițiu în ordinea menționată; aceasta este o rundă. Execută două runde, făcând o pauză pentru a-ți trage sufletul ori pentru a restabili postura. După două săptămâni, efectuează trei runde. În luna următoare fă trei runde, trei zile pe săptămână, începând cu o mișcare diferită de fiecare dată, dar respectând ordinea menționată.

1/ Genuflexiune la scaun

Așază un scaun sub posterior, depărtează picioarele la nivelul bazinului și ridică brațele în fața ta. Îndoaie genunchii și împinge înapoi șoldurile până atingi scaunul cu fundul. Apoi ridică-te. Aceasta e o repetare; fă 10.

2/ Planșă laterală la perete și ridicare

Stai cu partea dreaptă a corpului către un perete. Sprijină de perete antebrațul drept încât să fie paralel cu podeaua, iar brațul stâng să atârne într-o parte. Mută tălpile în lateral până când ajungi la un unghi de 45 de grade. Ține corpul în linie cu capul și călcâiele în timp ce ridici ușor brațul stâng la nivelul umerilor. Fă pauză și coboară brațul. Aceasta e o repetare; fă 10, apoi schimbă părțile.

3/ Balansarea prosopului

Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Împinge șoldurile înapoi, îndoaie puțin genunchii și ține cu ambele mâini de capătul unui prosop, așezat în fața șoldurilor. Ridică rapid brațele și apoi coboară-le în față. Aceasta e o repetare; fă 40.

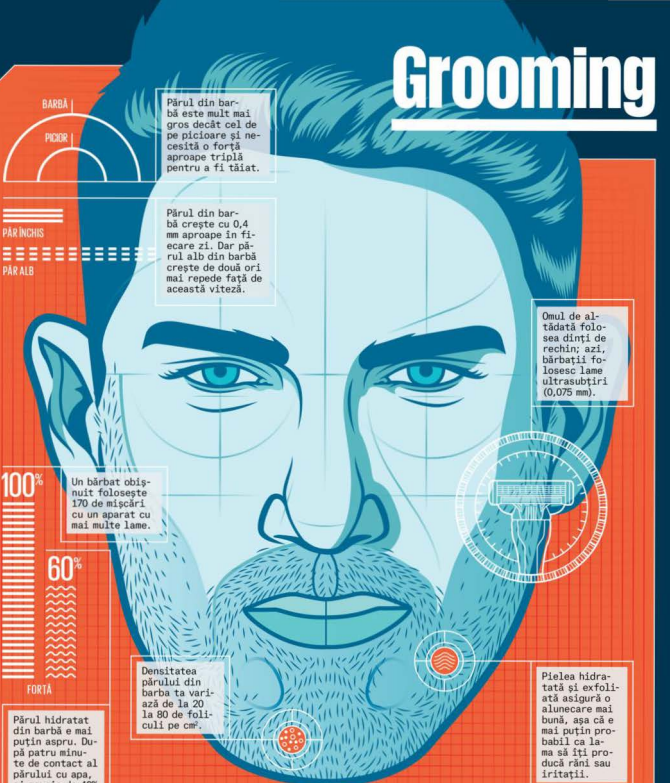
4/ Flotare pe plan înclinat

Adoptă o poziție de flotare, cu mâinile depărtate la lățimea umerilor și sprijinite de o treaptă, o canapea ori o noptieră. Îndoaie coatele pentru a coborî și împinge-te înapoi, ținând corpul în linie dreaptă, de fiecare dată. Aceasta e o repetare; fă 10.

5/ Deplasare laterală cu bătaie

Stai cu picioarele la nivelul umerilor. Fă trei pași spre stânga și atinge cu degetele de la piciorul drept podeaua din spatele stângului. Fă trei pași spre dreapta și atinge cu degetele de la stângul podeaua din spatele dreptului. Aceasta e o repetare; fă 10.

Grooming



Părul hidratat din barbă e mai puțin aspru. După patru minute de contact al părului cu apa, ai nevoie de 40% mai puțină forță să îl tai. Iată de ce e o idee bună să faci duș înainte de a te bărbieri.

Surse: *British Journal of Dermatology, International Journal of Cosmetic Science*, Procter&Gamble

ȘTIINȚA RĂSULUI

Tehnologia avansată de astăzi face ca arta bărbieritului să fie mai ușoară ca niciodată. De Jon Roth

Există două motive bune să te bărbierești zilnic – puterea și sexul. Un studiu a demonstrat că bărbații cu mustață au șanse mai mici să ocupe poziții de management. Iar un studiu condus de Gillette și Tinder a arătat că bărbații proaspăt bărbieriți au primit cu 37% mai multe match-uri pe Tinder decât rivalii lor cu barbă.

Totuși, în ciuda promisiunii de succes în corporație și pe plan romantic, adevărul e că bărbieritul nu este amuzant: doar 12% dintre bărbați reușesc să se bărbierească fără să rămână cu iritații, potrivit Gillette.

Pentru celelalte 88 de procente, industria bărbieritului răspunde la nevoile bărbatului în moduri aplicate până acum doar femeilor. „Există atât de multe produse destinate problemelor specifice, încât fiecare bărbat poate și trebuie să aibă o rutină de bărbierit adaptată părului facial pe care îl are", spune Filamer Kabigting, dermatolog la Centrul Medical Columbia.

ILUSTRAȚII DE TODD DETWILER

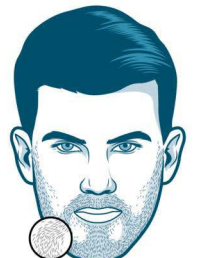
Adaptare de Ioana Vasile.

TIPUL 1

Barbă cu păr fin și rar

Părul facial care e fin și distribuit din loc în loc este relativ ușor de bărbierit. „Dezavantajul? De obicei vine la pachet cu o piele sensibilă", spune Matty Conrad de la Victory Barber din Victoria, British Columbia. Poți preveni iritația cu gelul pentru ras, pe bază de aloe, **Clinique for Men** ❶, 105 lei, pentru a-ți înmuia barba. Va hidrata și va reîmprospăta zona. Apoi, folosește un aparat electric. „Este ideal pentru părul fin", spune Conrad. Ajunge aproape de piele, minimizând iritația. Capul pivotant al aparatului **Braun Series 9 9290cc** ❷ se adaptează contururilor feței și este mai delicat cu pielea decât un aparat de ras clasic. Dacă ai pielea uscată, folosește la final un aftershave fără alcool. Îți recomandăm **aftershave-ul Lierac Homme** ❸ (160 de lei, Farmacille Help Net), care catifelează pielea și nu lasă senzația de arsură.

1 2 3

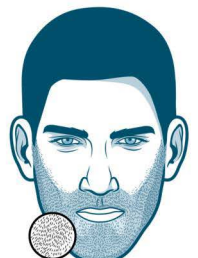


TIPUL 2

Barbă moderată și uniformă

Bărbații care au pilozitate mai mare în zona feței se confruntă, de asemenea, cu problema încrețirii părului – prima oprire pe drumul către fire crescute în piele. Dacă te bărbierești în răspăr, firele pot crește înapoi în piele, cauzând iritații și o posibilă infecție. Medicul Kabigting spune că indicat este să te bărbierești în sensul creșterii firului de păr. „Masează ușor cu palma zona obrajilor, bărbia și gâtul pentru a determina calea care opune rezistență cel mai puțin", spune el. Folosește o perie electrică pentru a ridica părul astfel încât să îți fie mai ușor să îl tai. **The Art of Shaving Brush** ❶ (40 de dolari, artofshaving.com). Apoi aplică **gelul de bărbierit Sephora** ❷, 31 de lei, pentru a pregăti barba. Folosește aparatul de ras **Gillette Fusion ProShield** ❸, 71 de lei, cu bandă lubrifiantă înaintea și în urma lamelor, și la final aplică un aftershave.

1 2 3



TIPUL 3

Barbă deasă, cu fire groase de păr

Dacă jumătate din fața ta arată ca o umbră întunecată, trebuie să netezești barba crescută și să folosești unelte potrivite. Începe cu un duș fierbinte. Cu cât mai mult stă barba la aburi, cu atât mai catifelată se va face. Apoi aplică crema de bărbierit **Ultimate Brushless Shave Cream – White Eagle** ❶ de la Kiehl's, 44 de lei. Formula cu ulei infuzat ajută lama să treacă mai ușor de-a lungul pielii. „Aparatele cu multe lame funcționează pe barba deasă, dar dacă ai predispoziție la fire crescute sub piele sau iritație, folosește un aparat de ras cu lama clasică", spune Tyler Holtmig, medic dermatolog la Stanford Health Care. Te va bărbieri la suprafață, nu aproape de piele, unde te poți alege cu iritații. Încearcă **Baxter of California** ❷ (65 de dolari, baxterofcalifornia.com). După ce te clătești, folosește noul aftershave **Bvlgari Aqua Pour Homme Atlantique** ❸, 218 lei.

1 2 3

Îngrijire pe mobil

Dacă ai senzația că nu te-ai bărbierit bine (era dimineață și lumina din baie nu era cea mai prietenoasă), poți folosi aplicațiile **Mirror**(android) sau **@Mirror** (iPhone) ca să arunci o privire rapidă și discretă asupra feței tale. Pentru sfaturi mai avansate de grooming, atât pentru cei care preferă să fie proaspăt rași, cât și pentru posesorii de mustăți și/sau bărbi, **Philips Grooming: styling & shaving**, disponibilă gratuit atât pentru Android, cât și pentru iPhone.

Murdăria de pe față ta

Un ingredient nisipos și negru îți poate lăsa fața mai proaspătă și mai sănătoasă. De Sandra Nygaard

Iubim cărbunele. Poate încinge friptura perfect, poate absorbi mirosul dintr-o pivniță și poate să păstreze unelte precum cheile fixe fără rugină. Dar ai fi surprins să afli că puterile sale purificatoare îți pot ține pielea, părul și chiar dinții sănătoși. „Structura poroasă a cărbunelui îndepărtează sebumul, murdăria și petele, în timp ce atrage apa să îți hidrateze pielea", spune dermatologul Marianna Blyumm-Karasik. Iată care sunt produsele noastre preferate cu care merită să îți „murdărești" fața.

Mască peel-off

Aplic-o în zona T (nas, frunte, bărbie), evitând ochi. Las-o 25-30 de minute, apoi îndepărtează-o cu atenție. Se va desprinde într-o singură bucată și, va elimina punctele negre și alte reziduuri. Ține fața la aburi timp de cinci minute, înainte de a o aplica. *Daytox Peel-Off Mask*, 87 lei (Douglas)

Mască de curățare

Dacă ai pori deschiși, textura pielii „granulată", acnee sau seburn, e perfectă. Are caolin, acid glicolic, acid salicilic și cărbune. Acestea absorb impuritățile, dar activează și sinteza de colagen. Aplică, las-o 10-20 de minute, apoi clătește. *Mască Supermud GlamGlow*, 232 lei (Sephora)

Mască de corp

O zi pe săptămână, fă o baie care să te relaxeze. Folosește apoi masca de corp cu cărbune din Himalaya, dacă ai pielea uscată. O poți aplica pe gât, piept, pe umeri, pe picioare. Stai relaxat 10 minute cu ea, apoi clătește. *Masca Spa of the World Himalayan Charcoal Body Clay*, The Body Shop, 92 lei

Șampon

Produsele de styling îți pot lăsa reziduuri în păr care, necurățate, dăunează scalpului. Folosește un șampon cu cărbune activ, care înlătură murdăria, fără să irite scalpul. Este ideal dacă ai și problema părului care se îngrașă ușor. *Șampon Nivea Men Care Shampoo Active Clean*, 15 lei

Burete natural

E o soluție 100% naturală pentru o față curată. Îmbogățit cu pudră din cărbune de bambus, e destinat tenului acneic sau cu coșuri. Ține buretele sub jetul de apă, stoarce-l ușor, apoi maseaz-ă pielea cu el. Va activa circulația sângelui și îți va curăța pielea. *Burete Konjac*, 41 lei, longeviv.ro

Periuță de dinți

Nu îți spunem să te speli pe dinți cu cărbune, ci să folosești o periuță înfuzată cu cărbune activ, ce îndepărtează urmele de cafea, ceai sau vin și oferă o albire subtilă. Dacă dinții tăi sunt negri sau galbeni natural, e cazul să mergi la stomatolog. *Charcoal Toothbrush*, 8 dolari, schoolhouse.com

Adaptare de Ioana Vasile. Grooming: Marco Castro/Defactio; MAKE-UP: Smashbox

FOTOGRAFIE DE BEN RITTER

INSIDER EVENTS & PROMO

ELECTROLUX • NUTRILITE • AMIGO • ORBIT

MÂNCĂRURI SAVUROASE

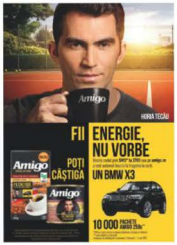
Electrolux face ca timpul petrecut în bucătărie să nu ți se mai pară un chin, ba chiar să-ți dorești să treci mai des pe acolo și să testezi rețete delicioase. Pentru a veni în sprijinul celor care investesc nu doar în electrocasnice, ci și în experiențe culinare desăvârșite, Electrolux propune o gamă variată de cuptoare și accesorii cu soluții de curățare și întreținere, pentru o bucătărie în care eficiența, performanța și siguranța vor fi păstrate mult timp.

electrolux.ro

SCAPĂ DE OBOSEALĂ

Nutrilite, brandul numărul 1 în vânzarea de vitamine și suplimente alimentare distribuite exclusiv de către Amway, anunță lansarea Vitaminei B Plus cu acțiune dublă. Suplimentul alimentar dezvoltat de Nutrilite este o tabletă care oferă o eliberare optimă de nutrimente, provenite din spirulină și fiecare tip de Vitamina B, pentru a susține metabolismul energetic normal și pentru a ajuta la combaterea oboselii.

amway.ro



ENERGIZEAZĂ-TE!

Amigo și Horia Tecău îi sărbătoresc împreună pe românii care se trezesc când ceilalți dorm, se ridică atunci când nimeni nu o face, se luptă când totul pare pierdut și continuă când au câștigat. Noua campanie Amigo, Fii energie, nu vorbe, marchează asocierea brandului cu sportul, printr-o colaborare de excepție cu unul dintre cei mai iubiți tenismeni români.

amigo.ro

CONDU-ȚI MAȘINA RELAXAT

Te relaxează să mesteci gumă atunci când conduci? Atunci avem o veste bună pentru tine. Orbit a lansat o nouă aromă într-un nou ambalaj special creat pentru a se potrivi perfect în compartimentele din interiorul mașinii: Orbit Bubblemint vine într-o sticluță practică de 60 de drajeuri, concepută pentru călătoriile cu mașina.

mestecaorbit.ro

Oamenii se spală mai mult când folosesc săpunuri lichide care nu sunt sub formă de spumă, arată un studiu recent.

ALEGE CE-I MAI BUN DIN FARMACIE

Mergi mai departe de raftul cu vitamine și descoperă alte produse eficiente. Iată opt dintre ele.

De Chelsea Ratcliff

Farmaciile au un conținut copleșitor. Medicamente, produse cosmetice, remedii naturiste, suplimente alimentare. Nu poți blama comercianții cu amănuntul pentru că încearcă să facă bani: uneori, farmaciile nu pot elibera rețete compensate și gratuite, deoarece Casa de Asigurări întâmpină greutăți în a vira banii, din cauza bugetului insuficient alocat de minister. Astfel, ele încearcă să atragă și să fidelizeze clienții cu produse la prețuri preferențiale, dintr-o gamă largă de articole, precum și cu servicii suplimentare. Descoperă-le pe cele mai bune cu ajutorul ghidului nostru. ▸

Adaptare de Lucia Gabriela Vrînceanu

FOTOGRAFIE DE LEVI BROWN

1/ Sfaturi (cu privire la orice)

„O glumă întâlnită printre farmaciști e aceea că sunt experți în număratul până la cinci - adică sunt doar promotori de produse", spune Steven Chen, doctor în farmacie la Facultatea de Farmacie din cadrul Universității din California de Sud. Însă anii petrecuți în programele de studiu le oferă mai mult decât niște simple cunoștințe teoretice și aptitudini practice în privința utilizării medicamentelor. „Ei urmează un program intensiv, focalizat pe pacient, care le permite furnizarea de servicii specializate de farmacologie clinică și asistență farmaceutică modernă de calitate", spune dr. Chen. **Dacă suferi de o afecțiune cronică, farmacistul îți poate spune ce schimbări în stilul de viață completează tratamentul medicamentos** și poate recomanda produse adjuvante.

2/ Teste de prevenție (screening)

Farmacistul nu te poate dezbrăca și întinde pe masa de examinare, dar poate descoperi multe despre starea ta de sănătate. „Noi nu realizăm examene medicale pentru diagnosticare, dar facem teste de screening", explică dr. Chen. **Un farmacist poate furniza servicii suplimentare de genul consultărilor specializate privind obezitatea, diabetul, colesterolul, tensiunea sau dermoanaliza.** Chiar și teste de evaluare a depresiei pentru a vedea dacă prezinți semne sau simptome caracteristice. Sfat: „Deși multe lanțuri de farmacii furnizează astfel de servicii, un farmacist independent oferă mai mult timp pacientului", spune dr. Chen.

3/ Vaccinuri

Ți-ai făcut vaccinul antigripal? Centrul de Control al Bolilor recomandă unul pe an în cazul adulților, dar numai 42% dintre americani se conformează. Sezonul gripal ține până la sfârșitul lunii martie, așa că nu e prea târziu să faci vaccinul. **Fă-ți injecția diminează, dacă e posibil.** Cercetările britanice sugerează că organismul tău declanșează un răspuns imun mai puternic în acest moment al zilei. Însă pupine persoane sunt la zi cu vaccinul DiTePer, care protejează împotriva tetanosului, difteriei și tusei convulsive (pertussis). În România, vaccinul DiTePer este gratuit pentru copii până la 14 ani și se poate administra și adulților, tot gratuit (în cabinete medicale, spitale). Poți să-l cumperi și de la farmacie pe bază de prescripție medicală.

Anii de studiu le oferă mai mult decât niște simple cunoștințe teoretice și aptitudini practice în privința utilizării medicamentelor.

4/ Produse de renunțare la fumat

Fumatul ucide 42.000 de români anual, potrivit Ministerului Sănătății din România. „Multe farmacii oferă produse care îi ajută pe fumători să renunțe la acest viciu", spune farmacistul John Beckner, director senior la Asociația Națională a Farmaciștilor Comunitari din SUA. Farmacoterapia - terapia de substituție nicotinică (patch-uri, gumă cu nicotină), inhalator, spray oral ori nazal, microtablete), varenicilina și bupropionul - e mai eficientă când e combinată cu suport comportamental. **În România poți apela cu încredere și la programe create de diverse organizații private sau instituții publice.** Ministerul Sănătății, cu sprijinul Institutului de Pneumoftiziologie Marius Nasta, derulează Programul Național Stop Fumat, care include consiliere psihologică, o linie telefonică cu apel gratuit și accesul la medicamente gratuite. Intră pe stopfumat.eu sau sună gratuit la 0800 878 673.

5/ Probiotice

Te doare stomacul? Ai stări de flatulență? Un supliment probiotic te-ar putea scăpa de problemele gastrointestinale, mai ales dacă perturbarea intestinului a fost cauzată de administrarea unui antibiotic sau de o infecție. **O doză zilnică din aceste microorganisme vii poate restabili echilibrul natural al bacteriilor prietenoase din sistemul tău digestiv.** Îți poți ameliora simptomele sindromului de colon iritabil după șase luni, arată un studiu din publicația *BMC Gastroenterology*. Iar într-o cercetare din *Nutrition Research*, probioticele au redus balonarea. Mergi la farmacie pentru o recomandare de produs.

6/ Produse de îngrijire orală

Cel mai neglijat instrument de pe raft e un mic dispozitiv din plastic, numit curățător de limbă (19,80 lei, igienadentara.ro). „Instrumentul îndepărtează bacteriile dăunătoare de pe suprafața limbii și previne respirația neplăcută (halena)", spune dr. James Keddington, doctor în chirurgie dentară la Facultatea de Stomatologie din cadrul Universității din Utah. „Textura aspră a limbii favorizează colectarea și înmulțirea microorganismelor", spune el. Apasă ușor începând cu partea posterioară și trage pe suprafața limbii, terminând cu vârful ei; clătește cu apă, apoi repetă procesul de trei-patru ori, până când limba devine roz și curată.

7/ Săpunul de mâini ideal

Orice săpun poate elimina germenii, **dar săpunul lichid e mai igienic decât cel solid.** Bacteriile pot rămâne pe suprafața săpunului solid, mai ales pe cele cu efect hidratant, arată o cercetare de la Universitatea Washington din St. Louis. Încearcă un produs cu ingrediente derivate din plante și fără conservanți dăunători, cum ar fi parabenii. Și evită săpunurile antibacteriene: Agenția Americană pentru Medicamente (FDA) avertizează că aceste produse pot avea efecte de suprimare a hormonilor umani și le-a interzis pe piața americană. Printre ingredientele controversate din unele săpunuri antibacteriene se numără și triclosanul. În Europa, din 2010, e interzisă folosirea triclosanului în produse care vin în contact cu alimentele, însă încă nu există reglementări precise pentru celelalte categorii de produse.

8/ Neti Pot

Acest produs e suficient de nebunesc încât să funcționeze: se toarnă soluția salină într-o nară și se elimină pe cealaltă nară. Utilizatorii ocazionali afirmă că **aceastătehnicădeirigarenazală, veche de secole, e mai eficientă decât medicamentele pentru alergii sau cele pentru ameliorarea sinuzitei,** iar cercetările susțin afirmațiile. Ți se pare ciudat? Farmacistul îți poate explica și cum funcționează. Neti Pot (53,74 lei, xlear.ro) poate fi folosit în siguranță atât timp cât faci spălături nazale cu apă distilată, sterilă, apă fiartă și răcită sau filtrată prin aparate cu o dimensiune a porilor de un micron sau mai mică.

Reguli pentru pacient în interacțiunea cu farmaciștii

Potrivit unui studiu realizat de GfK, 76% dintre români au declarat că simt nevoia să primească informații suplimentare cu privire la prevenția anumitor afecțiuni și sfaturi privind menținerea unui stil de viață sănătos. Ruxanda Rășcanu, în cartea *Psihologie și comunicare* (2003), ne oferă câteva reguli general orientative pentru pacient în interacțiunea cu profesionistul din sănătate (medic, farmacist etc.):

- întreabă farmacistul dacă ceva este neclar;
- oferă-i informațiile necesare;
- respectă cu grijă instrucțiunile specialistului;
- fii foarte onest în această relație;
- nu consuma timpul farmacistului în mod inutil;
- nu pretinde lucruri nerezonabile de la farmacist;
- fii apropiat și „deschis" față de el;
- respectă-i intimitatea;
- expune-ți problema o singură dată;
- privește farmacistul în ochi în timpul convorbirii.

Fereşte ţi fundul

Nu mai ai scuze să te eschivezi de la testele de screening pentru cancer de colon. E mai uşor ca oricând. De Julie Stewart

Multe tipuri de cancer se ascund ad nc, n interiorul corpului, şi nu pot fi depistate. Nu şi cel de colon. Trebuie doar să te uiţi atent pentru a afla dacă ai această afecţiune.

Spre deosebire de alte screenin guri, testele pentru depistarea cancerului colorectal şi a celui de col uterin sunt foarte eficien te. Screeningurile pentru aceste afecţiuni sunt superioare celorlal te , spune medicul Robert Schoen, de la Facultatea de Medicină a Universităţii Pittsburgh. Totuşi, circa 40% dintre bărbaţi cu v r ste cuprinse ntre 50 şi 75 de ani nu şi au făcut recent un control.

Screeningul este recomandat bărbaţilor trecuţi de 50 de ani, n să, potrivit unui studiu efectuat de Universitatea din Michigan, aproa pe 15% dintre persoanele diagnos ticate cu cancer colorectal au sub 50 de ani. Dacă suferi de boli in testinale sau ai cazuri n familie, ntreabă ţi medicul despre teste.

Cel mai comun test e colonosco pia. C ttimp eşti sub anestezie, doctorul ţi inspectează colonul cu un colonoscop, depist nd polipii cu potenţial canceros. Dacă am ni investigaţia de teama procedurilor de golire a colonului, te sfătuim să treci peste şi să fii curajos. Pereţii colonului trebuie să fie curăţaţi de reziduuri pentru a fi inspectaţi.

Dacă ţi faci testele, iar cancerul este depistat n fază incipientă, ai toate şansele să te vindeci. Au apărut şi noi modalităţi rezonabi le şi comode de testare. Citeşte şi află care sunt variantele.

Pregătiri convenabile pentru colonoscopie

Vei urma o dietă exclusiv lichidă şi vei lua laxative n ziua precedentă investigaţiei. n prezent, mulţi me dici njumătăţesc doza sau optea ză pentru un laxativ mai bl nd. n cur nd, vei putea chiar să măn nci naintea investigaţiei. Cercetăto rii de la UC Irvine au descoperit că persoanele care au urmat un regim alimentar fără reziduuri, consu m nd ouă sau orez alb n ziua pre cedentă investigaţiei, nu au com promis rezultatele. Respectă reco mandările medicului.

Test de screening la tine în baie

Dacă eşti dispus să recoltezi probe de scaun ntr un recipient, testele biochimice din materii fecale sunt o modalitate uşoară de screening. Aceste analize depistează protei nele prezente n anumite tipuri de cancer de colon. Un alt test, numit Cologuard, identifică ADN ul ce poate fi asociat cancerului. E nevo ie să repeţi aceste analize la fiecare unu doi ani, spre deosebire de co lonoscopie, care se face o dată la 10 ani, dacă rezultatele sunt bune.

Videocapsula

nghiţi o capsulă ce conţine o mi nusculă cameră de luat vederi, iar medicul specialist urmăreşte traseul prin colon, identific nd polipii de pe parcurs. PillCam a fost aprobată pentru screeningul anumitor pacienţi. Soluţia este disponibilă şi n Rom nia.

Colonoscopia virtuală

O metodă imagistică de screening, colonografia cu tomografie com puterizată foloseşte radiaţii n do ze mici pentru a depista tumorile. E la fel de eficientă precum o co lonoscopie, susţin specialiştii n prevenţie. Şi această metodă ne cesită pregătirea colonului, dar n proporţie mai mică , spune me dicul Perry Pickhardt, directorul centrului de la Facultatea de Medi cină a Universităţii Wisconsin.

Semnale de alarmă în vasul de toaletă

Anunţă medicul dacă observi sânge în vasul de toaletă, o schimbare în modul de funcţionare a tractului intestinal sau o stare neobişnuită de oboseală. Acestea pot fi semnele cancerului de colon. Dacă ai avut mereu probleme intestinale, trebuie să fii şi mai vigilent. Afecţiuni ca boala inflamatorie intestinală, sindromul colonului iritabil sau ulcerul peptic pot îngreuna diagnosticarea; un studiu recent publicat în *British Journal of Cancer* arată că persoanele cu aceste afecţiuni sunt diagnosticate după o perioadă cu 20% mai lungă decât restul. Motivul e că medicul va pune noile simptome sau agravarea celor vechi pe seama bolii preexistente, spun cercetătorii.

Adaptare de Oana Poda.

ILUSTRAŢII DE ADAM NICKEL

CITEȘTE ediția din martie a revistei auto motor și sport

Lunar, la orice punct de difuzare a presei

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

BurdaInternational RO

Cât de obosit este ficatul tău?

Milioane de bărbați au probleme hepatice ascunse. Urmează sfaturile noastre și menține-ți ficatul sănătos. De Aimee Swartz

Probabil ai mai auzit replica asta, chiar înainte de a-ți comanda încă ceva de băut: „Ficatul se regenerează singur!“ Așa este, ficatul tău este un organ vital fascinant, care transformă alimentele în nutrimente și filtrează toxinele din sânge, dar consumul de alcool în exces este doar unul dintre modurile în care îi poți veni de hac. O altă amenințare majoră este grăsimea.

Inițial, literatura de specialitate descria boala ficatului gras ca fiind apanajul băutorilor înrăiți, însă „lucrurile nu mai stau așa“, susține W. Ray Kim, profesor de medicină la Universitatea Stanford. În prezent, boala apare din ce în ce mai des la oamenii care nu consumă alcool în exces. În cazul lor, este vorba de boala ficatului gras non-alcoolic, în prezent, una dintre cele mai comune afecțiuni hepatice cronice.

E normal ca ficatul să conțină celule adipoase, dar lucrurile se schimbă odată ce proporția grăsimii ajunge la 10% sau chiar mai mult. Apare inflamația, iar textura poroasă a ficatului se poate rigidiza, pe măsură ce funcțiile acestuia intră în declin. Toate astea te pot lua prin surprindere. Ficatul poate funcționa în continuare, chiar și atunci când doar o fracțiune din țesutul acestuia a rămas sănătos. De aceea, pentru majoritatea celor care suferă de această afecțiune, pot să treacă ani până apar simptomele. Boala este adesea depistată din întâmplare.

În aproximativ 20% din cazuri, boala poate avansa într-o formă mai gravă: steatohepatita non-alcoolică. Și aceasta poate trece neobservată. Majoritatea bolnavilor au o stare generală bună și conștientizează simptomele - cum ar fi scăderea în greutate și oboseala - doar când ficatul este lezat grav, un proces care poate dura ani. Până atunci, boala se poate transforma în ciroză hepatică. „Pe măsură ce țesutul sănătos este înlocuit cu țesut lezat, ficatul va începe să cedeze“, spune dr. Kim. „Când un bolnav de steatohepatită face ciroză, procesul e ireversibil.“ Singura soluție este transplantul. Și mai grav este că steatohepatita a devenit una dintre cauzele principale de cancer hepatic. Vestea bună este că steatoza hepatică non-alcoolică și steatohepatita non-alcoolică sunt reversibile. Iată cum poți avea grijă de ficatul tău.

1/ Ai grijă la sindromul metabolic

Boala ficatului gras e caracteristică societății de secol XXI; incidența crescută a acesteia coincide cu un regim alimentar defectuos și lipsa activității fizice. „Tensiunea arterială ridicată, nivelul crescut de zahăr în sânge, colesterolul ridicat și excesul de grăsime abdominală - sindromul metabolic - amenință sănătatea ficatului“, susține Sean Kelly, profesor asistent de medicină la Centrul Medical Wexner din Ohio. Existența unuia din factorii menționați ridică semne de îngrijorare în privința sănătății tale; doi sau mai mulți factori cresc exponențial riscul de steatohepatită (în plus față de alte probleme, cum ar fi bolile cardiovasculare și diabetul). Pe măsură ce sindromul metabolic compromite buna funcționare a organismului tău, grăsimea se acumulează în ficat. Medicul îți poate depista nivelul de zahăr din sânge și colesterolul, prin analize uzuale.

2/ Ține sub observație enzimele hepatice

Când te pregătești pentru analize, cere-i medicului un set complet de investigații pentru evaluarea funcției hepatice. Acestea vor indica dacă enzimele hepatice sunt în parametri normali. Se pare că bărbații sunt programați să metabolizeze grăsimile într-un anumit fel, ceea ce îi face mai expuși riscului de steatoză hepatică decât femeile, potrivit cercetătorilor britanici.

3/ Hrănește-ți ficatul

Caloriile și carbohidrații în exces determină formarea depozitelor de grăsime din ficat, în timp ce o dietă inteligentă îți poate ajuta ficatul să se regenereze. Mănâncă fructe, legume și cereale integrale din belșug și limitează consumul de alimente cu conținut ridicat de grăsimi saturate și zahăr. „Începe pas cu pas. Chiar și schimbările mici, cum ar fi evitarea prăjelilor sau a răcoritoarelor acidulate, pot face diferența“, spune

Adaptare de Ilona Pozis

dr. Kelly. Potrivit unui studiu publicat în *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, bolnavii de steatohepatită non-alcoolică care au consumat aproximativ 30 de grame de semințe de in măcinate, în fiecare zi, timp de 12 săptămâni, și-au îmbunătățit sănătatea ficatului.

4/ Fii dedicat sportului

Studiile recente arată că exercițiile fizice regulate pot reduce grăsimea de la nivelul ficatului, chiar și fără pierdere în greutate. E valabil pentru exercițiile aerobice (cum ar fi alergatul sau înotul), dar și pentru antrenamentele de forță. Potrivit unui studiu britanic, persoanele care au mers cu bicicleta și au făcut antrenamente de rezistență de trei ori pe săptămână, timp de trei luni, și-au redus grăsimea hepatică cu 16 procente față de cei care nu au făcut sport. Indiferent ce sporturi practici de obicei, continuă să te antrenezi. Dacă te oprești, nivelul de grăsime de la nivelul ficatului va crește la loc, în decurs de un an, potrivit unui studiu recent publicat în *International Journal of Obesity*.

5/ Menține-ți greutatea optimă

Pentru fiecare punct în plus al indicelui de masă corporală, riscul de steatohepatită non-alcoolică crește cu 13 procente. „Deseori, o scădere cu 10% a greutății corporale duce la o îmbunătățire substanțială a stării de sănătate", spune dr. Kelly. Dacă e nevoie să slăbești, fă-o treptat; dr. Kim te sfătuiește să aloci între șase luni și un an pentru asta. Pierderea bruscă în greutate, de peste două kilograme pe săptămână, poate declanșa sau înrăutăți boala ficatului gras. Evită suplimentele pentru slăbit sau pentru creștere musculară, deoarece unele dintre acestea îți pot afecta ficatul. În prezent, 20% dintre persoanele cu leziuni hepatice cauzate de medicamente dau vina pe suplimente față de doar 7% acum 10 ani, potrivit revistei *Hepatology*.

6/ Limitează consumul de alcool

Băutura îți solicită ficatul, care va lucra să proceseze alcoolul și să-ți detoxifice sângele. Oficiul pentru Prevenție și Sănătate din SUA recomandă bărbaților să limiteze consumul de alcool la una-două băuturi pe zi. Dacă ai deja steatohepatită non-alcoolică, e permis să bei doar ocazional, în timp ce cei cu steatoză hepatică trebuie să fie abstinenți, spun cercetătorii germani.

7/ Ai grijă la medicamente

Unele medicamente și suplimente – chiar și cele care se laudă cu beneficii hepatice – îți pot afecta ficatul. Iată un exemplu: analgezicul acetaminofen îți poate distruge ficatul dacă iei prea mult (peste 4.000 de miligrame în 24 de ore). Această substanță activă se găsește în paracetamol, dar și în sute de alte medicamente, în special remedii antirăceală și antigripale și analgezice care se eliberează pe bază de rețetă. La doar medicamente de care ai nevoie, urmează întocmai dozele recomandate și spune-i medicului sau farmacistului tot ce ai luat.

8/ Protejează-te de hepatită

Hepatita virală – de tip A, B sau C – îți poate distruge ficatul. Hepatita A se transmite prin alimente sau apă contaminată cu fecale. E o boală cu incidență scăzută în Statele Unite, Canada și vestul Europei, dar nu și în alte părți. Înainte de a pleca într-o călătorie, interesează-te de posibilitatea vaccinării antihepatită A. (Verifică lista pe site-ul cnscbt.ro.) Hepatitele B și C, pe de altă parte, sunt transmisibile prin sânge și alte fluide corporale. Pentru tipul B există vaccin; pentru a evita contaminarea cu hepatită B sau C, folosește prezervative și nu folosi în comun periuțe de dinți, lame de ras sau ace de seringă. Toți cei născuți între 1945 și 1965 ar trebui testați. Cei care își fac testul HIV ar trebui să se testeze și în vederea depistării hepatitei B și C.

FICATUL TĂU, ÎN CIFRE

1,5 Greutatea, în kilograme, a ficatului unui bărbat

14 zile Timpul necesar unei grefe de ficat, de la un donator viu, să își dubleze volumul în noul corp

10 Procentul de sânge procesat de ficatul tău, în orice moment, la o rată de aproximativ 1,4 litri pe minut

210 Creșterea procentuală a riscului de steatohepatită non-alcoolică la bărbații care au consumat fast-food mai des de trei ori pe săptămână, timp de 25 de ani, în comparație cu cei care au mâncat fast-food doar o dată pe lună sau mai rar.

800 – 1.000 ml Producția zilnică de bilă a ficatului tău. Aceasta contribuie la procesarea alimentelor și băuturilor ingerate.

Ai să-mi dai niște ficat?

Dacă reușești să îți menții ficatul în stare excelentă, ai putea să-i ajuți și pe alții, nu doar pe tine. În aprilie 2015, lui David Denovchek, un bărbat de 30 de ani din Ohio, i-a ajuns la urechi o știre despre o fetiță de patru ani, Jamie, care avea nevoie de un ficat nou. Medicii căutau un donator în viață, cineva care să poată dona o bucată din ficatul său, care să poată crește și funcționa apoi în corpul lui Jamie. Mulțumită capacității de regenerare a ficatului, această intervenție poate fi efectuată în siguranță, cu un donator sănătos.

Denovchek îndeplinea la perfecție toate criteriile: era tânăr și sănătos, avea aceeași grupă sangvină ca Jamie, iar ficatul său era curat ca lacrima. „N-am băut și n-am fumat niciodată, în viața mea", a spus bărbatul. Așa că, în aceeași seară, el a luat legătura cu Spitalul de pediatrie din Pittsburgh, unde Jamie se afla internată pentru tratament.

Câteva săptămâni mai târziu, chirurgii au prelevat 30% din ficatul lui Denovchek și l-au transplantat în corpul lui Jamie. Bărbatul își aduce aminte exact ce a spus chirurgul: „Dacă nu făceam operația, fata ar mai fi trăit doar câteva zile". Denovchek a fost externat după patru zile, iar trei săptămâni mai târziu și-a reluat alergarea matinală. După șapte luni de la operație, a întâlnit-o în sfârșit pe Jamie, la a cincea ei aniversare. Au jucat leapșa, au colorat și au cântat împreună melodia *Let It Go* din *Regatul de gheață*.

Vrei și tu să fii erou? Vizitează site-ul Agenției Naționale de Transplant (transplant.ro) și află cum poți deveni donator.

Ilustrații de Gary William Musgrave

Relații

Abonați-vă la Click!Plus

Culcat(ă) împreună. Ilustrații de Michael Hosseiny

CULCĂ-TE CU ORICE FEMEIE

Ca să dormi. (Tu ce credeai?) Învață cum să dormi bine și să te trezești revigorat. De Dan Roe

Să-ți iți partenera trează toată noaptea nu e un lucru de laudă. De fapt, aproximativ unul din patru cupluri americane se culcă în paturi separate, pentru că pur și simplu nu pot dormi împreună. Potrivit unui sondaj recent realizat de Women's Health, șapte din zece femei spun că partenerul lor le trezește noaptea pentru că sforăie sau se foiește în pat. Iar o parteneră somnoroasă este o parteneră prost-dispusă. „Dacă persoana în cauză se trezește ursuză și relația este la început, probabil lucrurile se vor agrava cu timpul", spune Rafael Pelayo, medic somnolog la Stanford. „Lipsa somnului îi face pe oameni iritabili, neatenți și, uneori, aceștia se simt vinovați pentru că s-au răstit la partenerul lor, dimineața." Vezi dacă problemele de mai jos îți sunt familiare, apoi ia măsurile necesare pentru a dormi mai bine la noapte.

1/ Sforăitul tău o ține trează toată noaptea.

„Culcă-te pe o parte, pentru ca limba să nu-ți stea în cale", sugerează dr. Pelayo. Sau fă exerciții pentru palat - împinge cu vârful limbii cerul gurii, apoi strecoară limba în spate. Potrivit unui studiu brazilian din 2015, aceste exerciții - care implică limba, palatul dur și palatul moale - au redus frecvența sforăitului cu 36%. O altă soluție este dilatatorul nazal - un dispozitiv care-ți ține căile aeriene deschise, încurajând respiratul pe nas. Potrivit unui studiu, acest dispozitiv a crescut fluxul de aer cu 110%.

2/ Unul dintre voi are un somn agitat.

Cu o saltea mare, vei avea mai mult spațiu de manevră. De asemenea, saltelele de spumă cu memorie izolează mișcarea. „Dacă bugetul tău e redus, plasează o pernă tubulară pentru corp, între tine și ea", sugerează dr. Pelayo. Sau poți dormi într-un sac de dormit subțire, pe sub așternuturi.

3/ Ei îi e mereu frig, iar tu ești ca o sobă.

Femeilor li se face frig mai repede decât bărbaților, pentru că statura lor mai mică și indicele ridicat de grăsime corporală înseamnă un metabolism mai lent. Și, de îndată ce pășești pe tărâmul viselor, termometrul tău intern se schimbă: „De regulă, îți este mai frig dimineața, decât la începutul nopții", spune dr. Pelayo. Așternuturile din materiale de calitate îți pot fi de ajutor în lupta cu factorii disturbatori din timpul nopții. Alege o saltea din lână merinos, pentru că absoarbe umezeala și menține temperatura corpului constantă atât iarna, cât și vara.

4/ Ea vrea să doarmă; tu ești cât se poate de treaz.

Poate că ceasurile voastre interne nu sunt sincronizate. „Fiecare are propriul ciclu natural de somn; nu se știe cum se formează acesta, dar e cert că nu-i ușor de modificat", spune cercetătorul somnolog Heather Gunn de la Universitatea Pittsburgh. Poate ceasul intern al partenerei tale o îndeamnă la somn imediat după genericul emisiunii preferate, în timp ce al tău te ține treaz pentru teleshoppingul din noapte. Gândiți-vă dacă dormitul împreună e chiar atât de important. Dacă tu ești pasăre de noapte, iar ea se trezește odată cu găinile, dormiți separat. „Dacă te trezești bine-dispus, totul e iertat dimineața", spune dr. Pelayo.

5/ Îți amorțește brațul când dormiți îmbrățișați.

„Cuibăritul împreună în pat poate avea beneficii fiziologice directe, cum ar fi reducerea reacțiilor la stres", spune Wendy Troxel, cercetătoare în științe comportamentale. Începeți prin a sta îmbrățișați, pentru a produce oxitocină („hormonul îmbrățișărilor"), sugerează Patti Wood, expert în limbaj corporal. Apoi, schimbați poziția într-una care să vă îmbie la somn. „Poziția Zen, spate în spate, denotă încredere reciprocă, precum și abilitatea și dorința de a fi independent", spune Wood, însă atingerea arată că doriți să vă mențineți conexiunea sexuală. Totul se rezumă la oxitocină: oamenii de științță francezi susțin că acest hormon îi face pe bărbați să-și considere partenera mai atrăgătoare decât alte femei necunoscute, reducând riscul de infidelitate. (Ceea ce e bine pentru amândoi!)

6/ Nopțile nedormite v-au învrăjbit.

Am un singur sfat pentru voi: paturi separate. Poate că nu e romantic, însă un somn bun este de preferat. Potrivit unui studiu realizat de Universitatea din Pittsburgh, bărbații căsătoriți s-au declarat mai mulțumiți de relațiile lor după un somn bun. Îmbrățișați-vă o dată sau de mai multe ori înainte de a vă retrage fiecare în patul său, apoi reveniți împreună, în același pat, dimineața. „Timpul petrecut unul lângă celălalt, într-un spațiu intim, este important", spune Wood. Atunci este momentul propice în care bărbații împărtășesc cele mai intime gânduri. Știi tu unde poate duce asta.

Filmul Ana, mon amour *va avea premiera în România pe 3 martie.*

MEN'S HEALTH
FILM

NETZER & POSTELNICU

Un regizor și un actor îți povestesc despre cel mai recent proiect al lor și ce-au înțeles până acum din relațiile pe care le-au avut.

DE AMALIA DOBRE

Cel mai recent film al lui Călin Peter Netzer, *Ana, mon amour*, stă să apară pe marile ecrane, prilej bun pentru noi să stăm de vorbă cu regizorul, dar și cu Mircea Postelnicu, actorul principal, despre relații - subiectul central și nu foarte comod al filmului. Pe rând, Călin și Mircea ne-au explicat și ne-au dezvăluit cadre-cheie din film și din experiențele lor personale. „Maturitatea unei relații nu e o chestiune care ține de vârsta ei", ne spune Călin, iar Mircea completează: „O relație ajunge acolo unde sunt dispuși cei doi parteneri să o lase să ajungă". Cu alte cuvinte, i-am convocat la o discuție despre partea mai puțin „la vedere" a unei relații.

Povestiți-ne un pic despre filmul *Ana, mon amour*, la care ați lucrat împreună.

Călin Peter Netzer: *Ana, mon amour* e o poveste de iubire. Doi oameni se iubesc, dar nu din motivele care ar putea face ca această relație să fie posibilă. Toma vrea să o salveze pe Ana și pe el însuși de trecut. Investesc iubirea cu puteri pe care nu le are, pentru că iubirea e miraculoasă, dar nu săvârșește miracole. E miraculoasă pentru că nu înțelege nimeni ce e, iar faptul că nimeni nu îi poate contesta existența, deși nu i-o poate nici demonstra, o face să fie un miracol. Dar Ana și Toma cad în capcana credinței și cred că acest miracol îi va salva de tot ce e rău. Realizarea filmului a fost un proces lung, costisitor din toate punctele de vedere, și poate de aceea încă nu pot răspunde la întrebare. Știu ce am investit în el, dar încă nu am tras linia să îmi estimez câștigurile. Deocamdată a rămas el, filmul.

Mircea Postelnicu: Eu văd filmul *Ana, mon amour* ca pe o poveste a luptei pe care noi, oamenii, o ducem în căutarea adevărului. Ana și Toma pornesc în această luptă îndrăgostindu-se, dar nu pornesc ca aliați. Ei se îndrăgostesc de perspectiva victoriei. De vulnerabilitatea pe care o recunosc unul în celălalt, iar „armele" și „tacticile" de care dispun le asigură, aparent, reușita cuceririi. E o luptă pe viață și pe moarte și oricât de imorale ar

părea strategiile adoptate, ele sunt validate prin prisma victoriilor obținute în trecut. De fapt, ei sunt doar niște victime ale războaielor purtate de predecesorii lor. Este și o să fie întotdeauna cel mai frumos și bogat proiect la care am lucrat, pentru că m-a făcut să realizez că lupta nu trebuie dată în exterior, ci în interior. Adevărul e în mine.

Plecând de la legătura personală tău cu Ana, Mircea, cum ai înțeles tu ce se întâmpla acolo, cât de greu ți-a fost să relaționezi cu Toma, să empatizezi? Dar cu Ana?

M.P.: Am înțeles foarte greu și mi-a fost și mai greu să accept că înțeleg. Chiar dacă filmările s-au terminat de mult timp, simt că încă sunt în acest proces de descoperire și înțelegere. Cât despre empatizarea cu Toma, încă de la prima lectură a scenariului am regăsit în el foarte multe din sentimentele, nevoile și mecanismele mele de funcționare. Dincolo de detaliile specifice care definesc un personaj, cred că, până la urmă, este vorba despre statutul, poziția de pe care plecăm într-o relație. Statut care, de multe ori, la fel ca în povestea noastră, ajunge să se răstoarne la un moment dat. Chiar dacă mi-a fost mai dificil să empatizez cu Ana, am încercat să înțeleg ce i se întâmplă, prin ce trece în această poveste și în relația cu Toma.

Călin, tu ai participat și la scrierea scenariului. Ce ai simțit nevoia să adaugi, să schimbi, să modifici, față de povestea cărții lui Cezar Paul-Bădescu?

C.P.N.: În toate filmele mele vorbesc despre disfuncție, despre cum ceva funcțional se alterează și devine disfuncție. Fie că vorbesc despre societate, fie că vorbesc despre familie. Am simțit nevoia de a vorbi despre ceea ce face ca iubirea să fie disfuncțională. Confuzia între iubire și dependență este factorul care ajunge să altereze relațiile și, cel mai adesea, ea este motivul aceluia pentru care cuplurile ajung la ruptură. Cartea lui Cezar mi-a oferit pretextul perfect: povestea unui cuplu care sfârșește în divorț pentru că nu iubirea, ci salvarea este rațiunea pe care s-a consolidat. După ce timp de șase luni am scris prima variantă de scenariu împreună cu Cezar, a trebuit să mă distanțez de subiectivitatea lui și am lucrat, timp de încă un an și jumătate, împreună cu Iulia Lumânare, pentru ca povestea să poată fi citită așa cum am înțeles-o eu. E un film psihanalitic și am scris acest scenariu folosindu-mă de principiile psihanalizei. Exact ca într-o terapie psihanalitică, prima etapă a scrisului, cea cu Cezar, a fost analiză - am ales bucățile relevante din puzzle-ul pe care mi-l oferea cartea -, iar cea de-a doua a reprezentat terapia, cea în care am umplut golurile, am recreat legăturile, căutând să le revelez sensul. Nu sensul rațional, ci pe cel emoțional. Nu pentru mine, ci pentru spectator. Pentru ca el să vadă ce văd eu.

Filmul explorează trauel unui cuplu în încercarea de a construi o relație. Ajunge o relație la maturitate? Putem vorbi despre un apogeu în cursul unei astfel de legături?

C.P.N.: Maturitatea unei relații nu e o chestiune care ține de vârsta ei. O relație poate de-abia atunci să ajungă la maturitate nici după treizeci de ani. Pentru că ceea ce nu se construiește pe un teren sănătos, nu va reuși să se dezvolte sănătos doar pentru că cei doi cred că își doresc asta. Nu se va dezvolta relația, ci disfuncția. Exact ca în cazul Anei și al lui Toma, care văd unul în celălalt posibilitatea de a se salva sau de a se vindeca. Iar ăsta e drumul sigur spre apogeul codependenței. Apogeul maturității sănătoase a unei relații... Asta e ceva despre care nici eu nu știu prea multe. Când am să-l descopăr, vă spun, pentru că probabil voi face un film despre asta.

M.P.: O relație ajunge acolo unde sunt dispuși partenerii implicați în acea relație să o lase să ajungă. Poate porni ca o relație matură, poate sfârși ca o relație matură sau poate înflori într-o astfel de relație. Nu cred că această trăsătură este delimitată și caracterizată de timp.

Ce factori complică, în general, o relație?

C.P.N.: Cred că ceea ce ajunge să complice sunt lipsurile, absențele, excesele, ceea ce nu știm sau negăm. Despre noi înșine, despre celălalt, despre relația noastră, despre ceea ce simțim. Întrebarea asta e pretexul unei întregi literaturi.

M.P.: În general, cred că „în general"-ul complică cel mai mult o relație. Teama de implicare, teama de a primi, de a oferi, de a ne costa cu adevărat.

Și ce-o face să funcționeze? Pe ce se sprijină?

C.P.N.: Cred că de momentele de pauză, în care fiecare participant la relație își reconfirmă pentru sine, și nu pentru celălalt, ratiunile pentru care participă la relație. Pentru că în spatele pretextului iubirii se ascund multe umbre. Iar fuga de ele duce la colaps.

M.P.: Se sprijină exact pe eliminarea temerilor despre care vorbeam.

În ultima vreme, pare că devine din ce în ce mai greu să stabilim, să menținem, să creștem o legătură stabilă cu cineva. De ce se-ntâmplă asta?

C.P.N.: În primul rând, pentru că societatea s-a schimbat. În timp, căsătoria impusă a devenit una voluntară, apoi una nenecesară. Căsătoria nu mai e o reușită socială, ci una personală. Fundamentul oricărei relații este emoția, iar emoția nu este infinit aceeași, ci o infinită transformare. Acceptată sau nu, psihanaliza a schimbat, începând cu secolul al XIX-lea, interfața societății, forțând societatea să se adapteze la nevoile emoționale ale individului, nu doar pe individ la cele relaționale ale societății. Sigur că și asta a generat și generează, la rândul ei, excese, cum ar fi instabilitatea. Cred însă că instabilitatea nu ține de epocă, cred că a existat dintotdeauna, doar că societatea nu a permis individului să o manifeste.

M.P.: Nu știu exact. Am putea spune ca așa pare. Poate pentru că nu stabilim, nu menținem și nu creștem o legătură stabilă cu noi înșine. Fugim de noi, deci fugim și de cele sau cei care vor să intre în contact cu noi. Ne sperie, poate, prea mult realitatea și preferăm să ne ascundem în spatele virtualului, în spatele realității și al adevărului augmentate.

Dac-ar fi să v-amintiți ce-ați învățat în urma relațiilor pe care le-ați avut cu femeile importante din viețile voastre, ce-ar fi de menționat?

C.P.N.: Nicio învățare nu e definitivă. De aceea aș prefera să vorbesc despre lucruri pe care le-am înțeles. Prima, și de altfel cea mai complicat de gestionat, pentru că ceea pe care nu o poți schimba, e cea cu mama. Fie că am căutat-o, fie că am respins-o, până când nu am înțeles că nu o pot schimba, că nu pot schimba trecutul cu ea, și nici pe ea cu o alta, mi-a marcat alegerile. Abia când am căutat să înțeleg despre mine, și nu despre ea, m-am putut desprinde și mi-am putut da seama că iubirea și dependența nu sunt la fel, chiar dacă se simt la fel. Așa e și povestea lui Toma, de fapt.

M.P.: Am iubit, am fost iubit, am greșit și mi s-a greșit. Doar de-asta trăim.

Matei Bujă

TERAPIE DE PRIMĂVARĂ

Noul sezon începe destul de timid, așa că a venit momentul să-ți dăm câteva idei despre cum să te îmbraci atunci când renunți la hainele voluminoase.

De Elisabeta Gedő

Fotografii de Robert Petreanu

Pune-ți pufoaica în debara și poartă un trenci. Dacă încă e prea răcoare pentru acesta, dar prea cald pentru canadiană, ia-l peste o jachetă mai scurtă.

Trenci Burberry, 7.990 lei

Geacă Burberry, 2.925 lei

Jeans H&M Spring Icons Selected by The Weekend, 139 lei

Pantofi Enzo Bertini, 329 lei

Combinația de roșu, alb, navy e foarte retro-future-cool. Cu o astfel de bluză mergi la sigur cu o pereche de pantaloni chinos gri sau bleumarin.

Bluză **H&M**, 139 lei
Pantaloni **Brooks Brothers**, 599 lei

Poartă cămăși mai des. Efectul unei cămăși cu imprimeu va fi estompat de un sweatshirt care lasă la vedere doar gulerul. Suprapune o vestă tricotată peste o cămașă în dungi ca să obții un look de băiat cuminte.

PAGINA ALĂTURATĂ
Sweatshirt **Paul Smith**, 730 lei; Sport/Couture
Cămașă **Tommy Hilfiger**, 579 lei
Pantaloni **H&M**, 159 lei

PAGINA ACEASTA
Vestă **Brooks Brothers**, 349 lei
Cămașă **Burberry**, 1.095 lei
Pantaloni **H&M**, 199 lei
Pantofi **Enzo Bertini**, 329 lei

Compune-ți un look neoromantic dintr-o pereche de jeanși și o cămașă din in, cu croi japonez.

Cămașă **H&M**, 159 lei
Bluză **Just Cavalli**, 1.430 lei, Sport/Couture
Jeans **Calvin Klein**, 349 lei, Collective
Pantofi **H&M Studio**, 399 lei

Întrerupe monotonia cu niște bluze în dungi. Alege nuanțe neutre de navy, gri sau alb și negru.

Bluză **Tommy Hilfiger**, 719 lei
Tricou **Z Zegna**, 685 lei, Sport/Couture

Dacă nu ești prea sigur de cămășile clasice, poate că te vor convinge cele din jeans cu detalii brodate. Te vor face să arăți modern și relaxat.

Cămașă H&M, 159 lei
Mănuși H&M, 159 lei

Suprapune piese din tricotaje fine. Alătură navy cu bej ca să obții un efect rafinat.

Tricou polo **Brooks Brothers**, 599 lei
Cardigan **Brooks Brothers**, 549 lei
Pantaloni **H&M**, 159 lei

Model: Cristian Colibă/Attitude Models
Grooming: Ioana Covali
Hair styling: Mihai Marcu/Beauty District
Pictorial realizat la: Manasia Hub

COMBUSTIBIL
PENTRU
MINTE

După ce s-a evidențiat în producția *Salvați soldatul Ryan* (*Saving Private Ryan*), Vin Diesel și-a construit o carieră înfloritoare în rolul eroului desăvârșit în filme de acțiune intense. Totuși, recent, el s-a întors la genul de film care l-a consacrat: drama de război. Men's Health s-a întâlnit cu acest bărbat care nu e doar masiv, ci și foarte inteligent.

/ DE PETER FLAX
/ FOTOGRAFII DE PATRIK GIARDINO

Abonare la Drive Rider

VIN DIESEL IMPROVIZEAZĂ DIN NOU

Acum un minut, a venit cu un pian pe care l-a găsit abandonat pe o alee și a început imediat să lovească clapele cu putere, recreând o scenă importantă din *Salvați soldatul Ryan*. În acest moment, stă în picioare, pe acoperișul unei rable, cu brațele sale musculoase și afișând un zâmbet uriaș.

Se află în toiul ședinței foto pentru Men's Health, lângă un depozit prăfuit din sudul orașului Los Angeles, dar nu-și lasă din mână iPhone-ul, cu ajutorul căruia transmite live un mesaj video către milioanele de oameni care-l urmăresc pe Facebook. Niște muncitori de la o fabrică din apropiere au ieșit pe scara de incendiu pentru a filma și ei momentul și, dintr-odată, actorul discută cu ei în spaniolă. E clar că nu e vorba de o ședință foto tipică pentru Hollywood; e un spectacol de circ ambulant, multimedia și multilingv, în care se vede că starul iubește haosul. Când agitația se încheie, el sare de pe mașină și pășește spre camera de luat vederi, intrând în pielea personajului bine-cunoscut de toată lumea sub numele de Vin Diesel. Simultan, transmite jovialitate și pericol; în spatele zâmbetului se află un tip dur, dar acest tip dur are o inimă de aur. Tricepsul său e cât un jambon, veselia sa, incontrolabilă, iar forța sa de atracție, de-a dreptul periculoasă. „Felul în care mergi este totul", spune Diesel, în timp ce fotograful MH coboară obiectivul. „În New York City, unde am crescut, mersul te definește."

Celebritatea sa este fascinantă, indiferent de mărimea ecranului.

SCHIMBARE DE REGISTRU

Totuși, nu e ușor să-l definești cu adevărat pe acest bărbat. Îi place să se înfășoare în ambiguitate și contradicții, sfidând așteptările directe pe care oamenii i le pun în spate. Diesel se bucură de celebritatea sa ca erou de acțiune, plin de mușchi și exploziv, însă și-a construit o carieră mult mai amplă ca actor, regizor, producător, pionier în social media și afacerist.

Să luăm în considerare câteva dintre proiectele sale cinematografice din viitorul apropiat. Deține un rol principal în *Billy Lynn's Long Halftime Walk*, un film de război provocator și inovator din punct de vedere tehnic. Apoi, este vedeta și producătorul thrillerului de acțiune *Triplu X: Întoarcerea lui Xander Cage*, deja în cinematografe; la fel și în *Furios și iute 8*, care va avea premiera în primăvară. La o lună distanță, vocea sa va fi folosită într-o continuare a seriei *Gardienii Galaxiei*. Apoi, va urma un proiect aflat în discuție de mai mulți ani, în care Vin Diesel s-a angajat să producă și să joace într-o adaptare pentru marele ecran a serialului polițist din anii '70 *Kojak*, filmat în cartierul newyorkez în care a copilărit vedeta.

Lui Diesel îi place să vorbească despre anii formativi petrecuți la New York. Familia sa locuia într-o comunitate de artiști din Greenwich Village, iar el și-a făcut un nume ca agent de securitate la câteva dintre cluburile celebre din oraș. „Am crescut înconjurat de artiști minunați - Miles Davis a înregistrat la noi în clădire -, am fost încurajat să mă

Grooming: Diana Schmeltzer/Something | Styling: Jeanne Yang/The Wall Group | Makeup: AllSaints, Jacheli Alpha Industries Inc.; cămașă Custom Lisbon; blugi G-Star; pantofi: actorului

„ÎN PREZENT, NU MĂ ANTRENEZ DES, DAR APRECIEZ ASTA MAI MULT. ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI, TREBUIE DOAR SĂ FIU PREZENT."

apuc de actorie", spune el. „În același timp, lucram ca agent de securitate în cluburi și eram implicat în circa 500 de bătăi pe an. Ăsta eram eu la momentul respectiv - într-o noapte eram portar la un club faimos, iar în seara următoare citeam piese de teatru sau jucam *Dungeons & Dragons*."

La vremea respectivă, era cunoscut sub numele de Mark Sinclair, iar pseudonimul Diesel l-a adoptat mai târziu, datorită prietenilor care îi lăudau energia fără limite. Mare parte din această energie o folosea pentru a se antrena, „nu pentru că mă gândeam la o carieră la Hollywood", spune el, „ci pentru că încercam să capăt încredere în mine".

Designur că, acum, Diesel radiază succes și încredere în forțele proprii. El și anturajul său sosesc la interviu într-o mașină Ghost Sprinter, un vehicul Rolls-Royce unic, personalizat. (Interiorul mașinii seamănă cu un avion personal, are un TV cu ecran plat pe perete și fotolii din piele cu iPad-uri încorporate; exteriorul mașinii este blindat.) Dar aceste realizări au venit după o lungă perioadă aridă. După ce a studiat scenaristică în facultate, Vin Diesel și-a încercat norocul la Hollywood, fără succes, părăsind orașul după câțiva ani, fără vreun proiect important sau un impresar.

„Pur și simplu n-a ieșit nimic prima dată, iar acea perioadă dificilă și-a lăsat amprenta asupra evoluției mele", spune Diesel. „La momentul respectiv, cred că încercam să compensez fizicul meu masiv și dispoziția sumbră izvorâtă din faptul că lucram ca agent de securitate - aspecte care, probabil, mă împiedicau să am succes ca actor - și cred că asta m-a împins spre scenaristică și regie."

După ce a scris, regizat și a jucat în mai multe filme care au făcut furori la festivalurile de film - printre care și *Multi-Facial*, o producție semi-autobiografică, ce are în prim-plan un tânăr actor multirasial în încercările sale de a-și găsi de lucru -, Diesel și-a câștigat locul în lumina reflectoarelor în 1998, când Steven Spielberg l-a distribuit în rolul musculosului carabinier italo-american Adrian Caparzo, în *Salvați soldatul Ryan*. „Filmul acela mi-a deschis multe uși", spune Diesel. „Am avut ocazia să asist la filmări și să-l bat la cap pe Spielberg cu o grămadă de întrebări despre regie. Mai târziu, am avut șansa de a lucra și cu Sidney Lumet (în *Pledez vinovat*), un alt regizor din lista mea."

Anul acesta, actorul a avut ocazia să lucreze cu alt cineast pe care îl admiră - Ang Lee, reputatul regizor al filmelor *Furtună de gheață* și *Brokeback Mountain*. „După mai multe filme în care nu doar am jucat, ci m-am ocupat de scenariu, producție și eram responsabil pentru munca altor oameni, a fost foarte interesant pentru mine să intru în rolul unui singur personaj", spune Diesel, făcând referire la contribuția sa în rolul sergentului Shroom. „Ang este un maestru, iar producția acestui film a fost ca un masterclass pentru mine."

Deși actorul a mai fost văzut în astfel de roluri, unii s-au mirat, probabil, de această alegere în distribuție. Însă, pentru Ang Lee, decizia de a-l angaja pe Diesel a fost una elementară. „Am avut mai multe opțiuni de luat în calcul, însă mă tot gândeam cum, în cartea cu același nume, autorul Ben Fountain îl descrie pe Shroom ca fiind un Rambo budist", ne-a declarat Lee, într-o convorbire telefonică. „Deci, e clar, acela nu poate fi decât Vin Diesel."

„Tipul acesta are sufletul unui actor adevărat", spune Lee. „Oamenii îl subestimează din cauza aspectului său fizic. La filmări, a venit extrem de bine pregătit și a pus întrebări tehnice inteligente. Ce-mi amintesc cel mai des este că era mereu dispus să vorbească despre spiritualitate și că Vin nu este niciodată într-o dispoziție proastă. Se învârtea pe platoul de filmare zâmbind întruna, era aproape ciudat."

MEREU ÎN MIȘCARE

Într-adevăr, Diesel pare să emane pozitivism fără margini, de la glume stupide la interludii muzicale și conversații amicale reale. Este unul din cei trei oameni cu peste 100 de milioane de fani pe Facebook (e într-o companie selectă, alături de Shakira și Ronaldo) și mereu îl vezi că scoate telefonul pentru a împărtăși cu fanii momente din viața sa. Nu are vreun specialist în social media care să lucreze pentru el. „Dacă aș apela la un intermediar, oamenii ar simți imediat asta", spune Diesel. „Eu vreau să le vorbesc direct."

Transparența aceasta totală pare să-i vină mănușă lui Diesel, însă actorul recunoaște că îi sunt încălcate limitele nevoii de discreție în ceea ce privește viața privată. „Trăim în era social media și vreau să fiu ingenios când e vorba să comunic cu fanii, cu oamenii mei", spune el. „Dar adevărul este că sunt un actor de Hollywood de modă veche - ca Harrison Ford

Vin Diesel e într-o companie selectă

GAȘCA LUI DIESEL ARE NUMAI MEMBRI UNUL ȘI UNUL.

Dwayne Johnson

Zvonurile despre neînțelegerile dintre ei sunt cel mai probabil false, având în vedere că pe Instagram a apărut recent o poză cu fiul lui Vin îmbrățișându-l pe „unchiul Hobbs". Oricum, nu ne-am băga între-o astfel de dispută.

Ronda Rousey

Vin și-a dorit ca fiica sa de șapte ani să fie în stare să se apere la nevoie. Așa că legenda UFC și judoka olimpică a antrenat-o. Evident că, de atunci, atmosfera de la locul de joacă a fost una pașnică.

Snoop Dogg

Dogg l-a rugat pe Diesel să fie naratorul miniserialului care urmărește evoluția fiului său de a ajunge în Liga Națională de Fotbal American (NFL). Bineînțeles, acesta a fost un prilej pentru cele mai bune poze postate pe Twitter.

GuliverGettyImages

sau George Clooney sau chiar Brando - și nu-mi doresc ca întreaga mea viață personală să fie expusă publicului. Cred că e mai bine ca oamenii să mă vadă în filme și, în rest, să păstrez o aură de mister despre cine sunt cu adevărat. Probabil că e o contradicție aici - încă încerc să îmi dau seama."

Conflictul dintre mister și disponibilitate poate explica de ce Diesel apreciază diversitatea culturală și rasială, însă refuză să vorbească despre sine în acest fel.

A crescut într-o familie multirasială (în trecut, s-a descris ca fiind „o persoană de culoare") și susține că are strămoși din peste 12 țări. Deși, la început, moștenirea sa multiculturală i-a limitat ambițiile actoricești, Diesel a reușit să o transforme într-un atu important. „Sunt mândru de originile mele și nu simt nevoia să le enumăr", spune Diesel. „De aceea mi-am și numit compania de producție One Race."

Vin Diesel navighează cu stil printre contradicții - pe de o parte, încercând să-și protejeze intimitatea, mai mult decât alte vedete, pe de altă parte, făcând publice imagini și filmări din viața sa de zi cu zi pentru zeci de milioane de fani. Este mereu interesat de oportunități pentru a regiza sau a juca roluri de Oscar - și de nivelul de credibilitate adus de acestea -, dar continuă să apară și în rolul eroului musculos,

„AM ÎNCERCAT SĂ COMPENSEZ FAPTUL CĂ AVEAM UN FIZIC MASIV ȘI O DISPOZIȚIE SUMBRĂ.“

în filmele de acțiune care l-au consacrat. „Ce pot să zic, îmi place ambiguitatea“, spune el amuzat.

E la fel de glumeț și dezarmant de onest și atunci când este întrebat despre momentul rușinos „trup de tată“. În octombrie 2015, paparazzi l-au surprins într-o formă fizică nu prea bună, ce contrasta puternic cu mușchii săi binecunoscuți. „Ei bine, tocmai deveniserem tată și așa arăta corpul meu atunci“, glumește el în loc de explicație, înainte de a mărturisi că se afla într-o pauză lungă între două roluri. Apoi, trece la observații mai serioase: „Episodul acela stupid mi-a arătat cât de periculoase sunt prejudecățile legate de aspectul fizic. Mie nu prea îmi pasă, dar, cu ocazia asta, am văzut cât de neiertători pot fi oamenii.“

Printre numeroșii eroi de acțiune, Vin Diesel s-a făcut mereu remarcat.

În orice caz, așa cum s-a văzut pe Instagram, Diesel a revenit la forma sa fizică de invidiat în doar câteva săptămâni de la acel incident. Deși obișnuia să se antreneze compulsiv în tinerețe, Diesel, acum în vârstă de 49 de ani, se vede nevoit să jongleze cu obiectivele de fitness, cariera sa solicitantă la Hollywood și o viață de familie în care este foarte implicat. (La momentul interviului, actorul a întârziat pentru a-și lua copilul de la școală.) „În prezent, nu mă antrenez des, dar apreciez asta mai mult“, spune Diesel. „Antrenamentele sunt singurele momente din săptămână când nu trebuie să jonglez cu mai multe atribuții în același timp. Trebuie doar să fiu prezent și să mă antrenez.“

Diesel spune că programul său de antrenament variază în funcție de proiectul în care este implicat. „Când joc rolul lui Dominic în *Furios și iute*, vreau să arăt puternic, dar autentic - nu prea musculos“, spune el, mărturisind neîntrebat că nu a luat niciodată steroizi și nici nu a făcut culturism propriu-zis. „Dar, ca să-l interpretez pe Xander în *Triplu X*, mă antrenez cu luptători MMA. Am făcut și foarte multe sesiuni de yoga când l-am jucat pe Riddick. Nu prea există multe constante - poate doar cardio și antrenamente core.“

AMBIȚIA CĂLĂUZITOARE

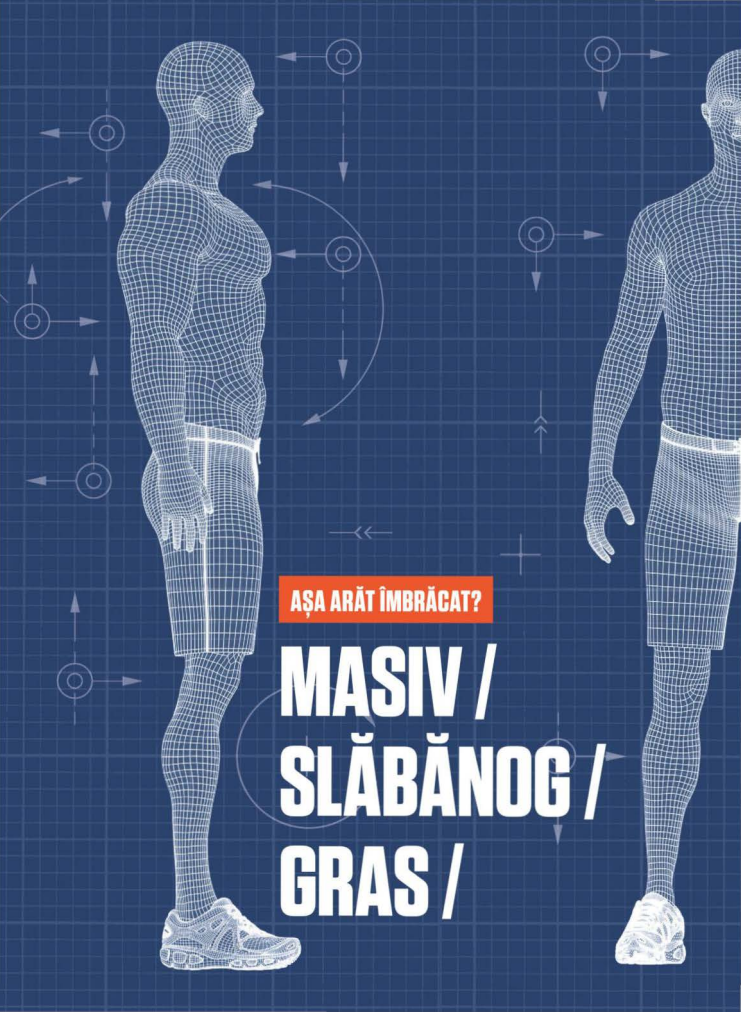
Până acum, conversația a fost optimistă și jovială, însă atmosfera se schimbă când vine vorba de Paul Walker. Au trecut trei ani de când acesta - prieten cu Diesel atât în viața reală, cât și pe ecrane, în *Furios și iute* - a decedat într-un accident de mașină. Este evident că Diesel nu s-a împăcat cu ideea. Pentru prima dată în această după-amiază trec 15 secunde de liniște totală. „Mă gândesc la el în fiecare zi“, spune Diesel. „Mă gândesc la el de fiecare dată când mă uit la fiica mea.“

Diesel își amintește de conversațiile purtate cu Walker la filmări, despre cum e să ai copii, cum Walker l-a îndemnat să fie prezent în sala de nașteri. Diesel a spus povestea aceasta de multe ori, însă îi e în continuare greu să-și amintească. „Paul a fost primul cărua i-am spus că soția mea este însărcinată. Datorită sfaturilor sale, am tăiat cordonul ombilical al fiicei mele. Și am botezat-o Pauline, după el.“

Ochii lui Diesel se umezesc - nu din cauza lacrimilor sau a furiei, ci de tristețe și sinceritate. „Trebuie să treci peste pierderea celui care mi-a fost ca un frate și, de asemenea, trebuie să ajut milioane de oameni să accepte pierderea uneia dintre cele mai cunoscute prietenii de pe marele ecran din zilele noastre, poate dintotdeauna“, spune el. „Am zile bune și zile mai proaste... iar în unele zile îmi este foarte greu să fac față.“

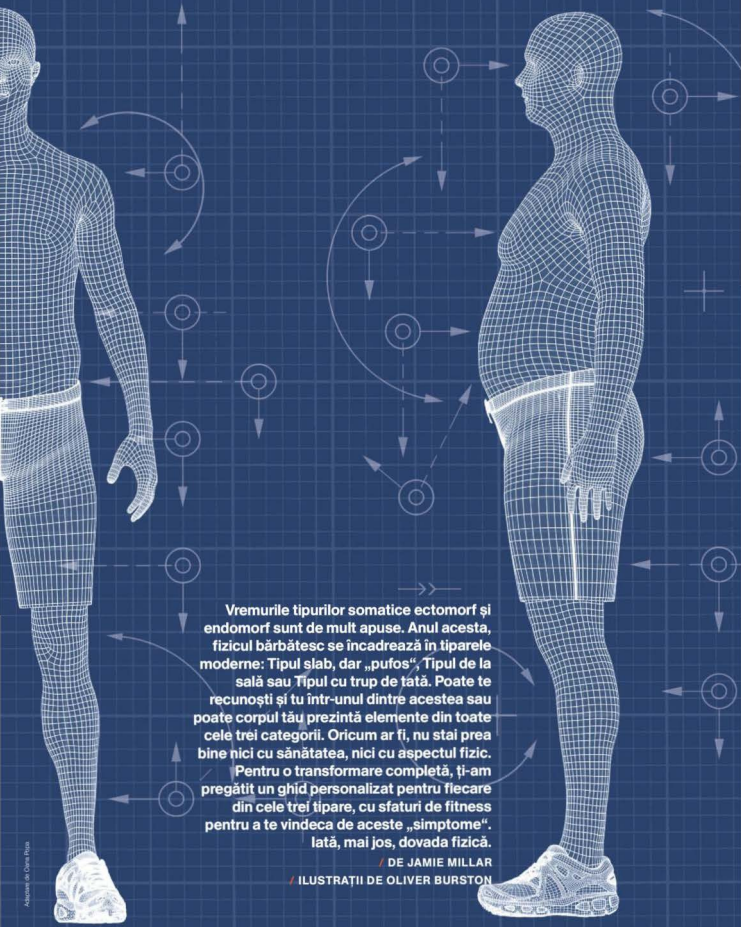
Într-un minut, conversația trece la alte subiecte - iubirea sa față de familie; progresele pe care le-a făcut cu proiectele *Kojak* și trilogia *Hannibal* pe care o pregătește; poveștile despre cum obișnuia să așeze cartoane pe jos și să facă breakdance pe străzile din Manhattan; despre rolurile jucate pe scenă și negocierile cu studiourile. Diesel se întoarce la tonusul său energic, încercând diferite accente, făcând glume sau arătându-și latura filosofică pe care nimeni n-ar ghici-o la un tip cu brațe musculoase. Peste 10 minute se va ridica, la finalul interviului, și, oferind o strângere de mână fermă, se va îndrepta spre fotoliul de piele din Rolls-Royce Sprinter.

Însă, pentru moment, mai are un singur lucru de spus despre Paul Walker. „E greu, omule. Încă mi-e greu“, oftează el. „Îmi place să-mi păstrez intimitatea, dar îmi place și să fiu onest.“



AȘA ARĂT ÎMBRĂCAT?

MASIV / SLĂBĂNOG / GRAS /



Vremurile tipurilor somatice ectomorf și endomorf sunt de mult apuse. Anul acesta, fizicul bărbătesc se încadrează în tiparele moderne: Tipul slab, dar „pufos“, Tipul de la sală sau Tipul cu trup de tată. Poate te recunoști și tu într-unul dintre acestea sau poate corpul tău prezintă elemente din toate cele trei categorii. Oricum ar fi, nu stai prea bine nici cu sănătatea, nici cu aspectul fizic. Pentru o transformare completă, ți-am pregătit un ghid personalizat pentru fiecare din cele trei tipare, cu sfaturi de fitness pentru a te vindeca de aceste „simptome“. Iată, mai jos, dovada fizică.

/ DE JAMIE MILLAR

/ ILUSTRAȚII DE OLIVER BURSTON

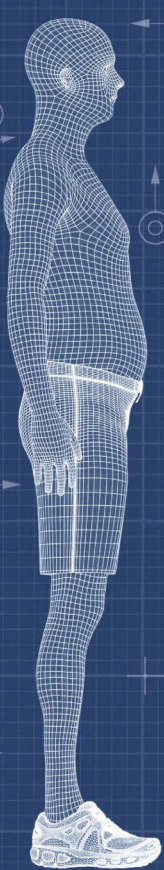
Abstract de Dora Rîpa

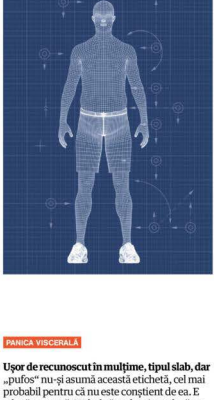
01

TIPUL SLAB ȘI NETONIFIAT

Acesta este cel mai înșelător tipar fizic, înalt ca o prăjină, dar în același timp grăsun, se remarcă printr-un aspect în aparență suplu, dar, precum un aisberg, greutatea sa stă ascunsă. E vorba de grăsimea viscerală din zona mijlocului, din cauza căreia arată total ieșit din formă, cu implicații îngrijorătoare în ceea ce privește starea de sănătate pe termen lung. E timpul să nu te mai ascunzi și să-ți regăsești echilibrul.

EXEMPLU: DANNY DYER





Un corp aparent sănătos poate ascunde probleme grave de sănătate.

PANICA VISCERALĂ

Ușor de recunoscut în mulțime, tipul slab, dar „pufos" nu-și asumă această etichetă, cel mai probabil pentru că nu este conștient de ea. E adevărat, arată OK îmbrăcat în tricou, însă pe dedesubt lucrurile nu stau prea bine, iar grăsimea viscerală îi sufocă organele interne, crescând riscul de diabet de tip II. Pe scurt, viitorul său atârnă de un fir de ață, la fel de fragil ca brațele sale subțiri, iar șansele sale de a ajunge cu bine la vârsta a treia sunt destul de mici.

„Pe lângă un antrenament ineficient, stresul și mâncatul în exces pot cauza acumularea de grăsime în organismul tău", spune antrenorul personal Tim Walker, de la Evolution of Man Training (eomfitness.com). „La urmare, probabil că nivelul tău de testosteron a scăzut invers proporțional cu estrogenul, cauzând depunerile de grăsime în zone feminine." Adică, la nivel tricepsului (aripioare), pieptului (sâni masculini) și șolduri. Chiar dacă te simți în formă, dacă ai câteva kilograme în plus, gândește-te dacă nu cumva ești suprasolicitat la serviciu, unde ajungi dimineața devreme și pleci seara târziu. Sau dacă, pentru tine, „antrenament" înseamnă, de fapt, o tură de parc. Dacă răspunsul la una dintre aceste întrebări este afirmativ, înseamnă că este timpul să acționezi.

„Când afli că ai luat în greutate, reacția imediată este să faci cardio intensiv, dar această practică nu face decât să ridice nivelul de cortizol, hormonul stresului, afectându-ți tesutul muscular", spune Walker. Consecințele grave nu vor întârzia să apară: deficiență de fier, ce duce la letargie, palpitații cardiace și dureri de cap - toate acestea îți vor afecta vioința și capacitatea de a te antrena. „Adevărata problemă a fiziculul de tip slab, dar „pufos" este dezechilibrul dintre masa musculară și țesutul adipos", spune el. „Soluția este inversarea acestui raport în favoarea mușchilor, trezindu-ți organismul la acțiune." Să-ți faci abonament la sală poate fi primul pas în acest sens.

20%

Creșterea nivelului de glucoză în sânge, factor al îngrășării în greutate, cauzată de nivelul ridicat de cortizol, hormonul stresului*

21 de zile

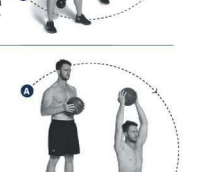
Atât îți ia să reduci cu 18% grăsimea viscerală prin sesiunile HIIT.

Remodelare prin exerciții compuse

Deși exercițiile compuse, cu greutăți, readuc la viață atât metabolismul cât și mușchii, e mai distractiv să renunți la haltere în favoarea exercițiilor cu greutăți libere, instabile. Aceste exerciții recomandate de Walker utilizează cel mai puțin populare echipamente din sala de forță, ceea ce înseamnă mai puțin timp de stat la coadă la aparate și mai mult timp pentru antrenament. Uită și de antrenamentele cardio pe distanțe lungi: cel mai eficient mod de a topi grăsimea este să reduci pauzele de odihnă dintre seturi. Să-i spunem Planul bărbatului obișnuit de a deveni puternic.

1/ MERSUL FERMIERULUI
3 seturi de 30 de secunde cu pauze de 10 secunde
Ținând în mâini două obiecte grele, gantere sau snopuri de fân, mergi înainte cu pași mici și rapezi, ținându-ți corpul drept și umerii în spate **(A și B).** Continuă până când simți că pierzi priza.

2/ BALANSARE CU KETTLEBELL
3 seturi de 20 de repetări cu pauze de 10 secunde
Stai în picioare, cu tălpile la nivelul umerilor și genunchii moi, ține un kettlebell de 12 kg cu o singură mână și apoi balansează-l printre picioare **(A).** Folosește-ți partea mediană a corpului, șoldurile și umerii pentru a ridica greutatea la nivelul bărbiei **(B).** Un set înseamnă 10 repetări cu fiecare braț.



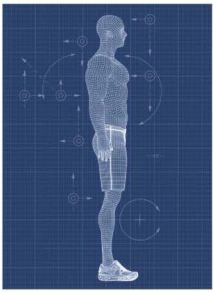
3/ FANDARE ȘI RIDICARE CU MINGEA MEDICINALĂ
3 seturi de 20 de repetări cu pauze de 10 secunde
Ținând mingea medicinală **(A),** pășește înainte cu piciorul drept, în timp ce cu genunchiul piciorului stâng atingi podeaua. Ambele picioare trebuie să formeze unghiuri drepte. Simultan, ridică mingea deasupra capului **(B)** și menține poziția timp de trei secunde. Revino în poziția inițială și fă 10 repetări cu fiecare picior.

PONTURI PENTRU CORP

1/ Bea asta
Un studiu publicat în revista medicală *Obesity* a descoperit o legătură directă între băuturile acidulate cu zero calorii și grăsimea viscerală din jurul taliei. Apa minerală cu o felie de lămâie este alternativa fără zahăr pentru satisfacerea nevoii de răcoritoare – nu te lăsa păcălit de eticheta „dietetic".

2/ Cumpără asta
O pereche de gantere. Dacă ești începător în antrenamentele cu greutăți, acestea sunt uneltele ideale pentru a învăța stabilitatea și tehnica, mai ales că se pot regla în funcție de greutate, ca să nu ridici prea mult, prea devreme.

*Surse: *American Journal of Physiology, International Journal of Cardiology*, The National Institutes of Health, *Injury Epidemiology Journal*, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, Buck Institute



DEZECHILIBRE VIZIBILE

Tipul acesta pare în formă maximă atunci când te uiți la el din față, datorită obiceiului său de a-și antrena aceste părți ale corpului: piept, umeri, abdomen. Dacă te uiți la el din profil, însă, e cu totul altă poveste: umerii săi sunt lăsați în față, deasupra pectoralilor prea încordați, iar partea lombară este proeminentă din cauza mușchilor flexori ai șoldului. Nu contează că deține recordul sălii la ridicări de haltere, sigur îi este greu să își ridice mâinile deasupra capului sau să alerge cinci kilometri fără să se prăbușească - și toate acestea pot duce la probleme de motricitate odată cu vârsta.

Dalton Wong de la Twenty Two Training (twentytwotraining.com) a inițiat cursuri de mobilitate și refacere și a văzut mulți bărbați cu postură defectuoasă. „Mulți bărbați care susțin că se antrenează au cifoză, postură cauzatoare de dureri la nivelul umerilor, gâtului și spatelui", spune el. „Însă bărbații aceștia au o mentalitate de tipul -antrenează-te și rabdă-, așa că sunt dispuși să treacă peste dureri. La interior sunt într-o formă fizică deplorabilă: sunt încordați, au dureri și își umflă stomacul cu proteine, pentru că nu pot să le digere pe toate." Nu cred că asta intenționai să fii când îți doreai să te faci mai mare, nu-i așa?

Pentru a rezolva problema, refacerea este necesară. Majoritatea luptătorilor MMA pe care tipul de la sală vrea să-i imite trag tare, apoi se duc acasă și primesc masaje. Wong te sfătuiește să îți detensionezi mușchii flexori ai șoldului cu rola de spumă, iar pectoralii, cu mingea medicinală. Această practică nu numai că îți va îmbunătăți mobilitatea, te va ajuta să elimini toxinele din mușchi, scăpându-te de dureri și îmbunătățindu-ți abilitățile de ridicare a halterei pe termen lung. De asemenea, ar trebui să îți modifici rutina de antrenament, pentru a avea grijă și de mușchii posteriori. „La fiecare exercițiu pentru piept, fă trei pentru spate", te sfătuiește Wong. O postură bună îți va fi mereu de folos.

Sesiunile axate pe partea superioară pot duce la dezechilibre posturale dureroase.

15

Numărul de minute pe zi, trei zile pe săptămână, pe care trebuie să le petreci făcând stretching pentru spate, pentru a-ți menține postura sănătoasă.

150%

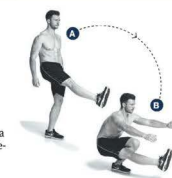
Creșterea numărului spitalizărilor după accidentări, în antrenamentele cu greutăți, din 2003 până în prezent

Exerciții pentru mobilitate musculară

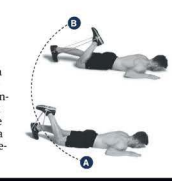
Exercițiile pentru mușchii posturali și fesieri contribuie la o mai bună mobilitate decât alternarea la nesfârșit a exercițiilor pentru piept și brațe. Totuși, e greu să scapi de obiceiurile proaste, mai ales atunci când, la sala de forță, ai reputația tipului care trage tare de fiare, apoi pleacă. Soluția e să continui seara, acasă, cu o sesiune de stretching de 20 de minute, recomandată de Wong. Poți să faci exercițiile în timp ce te uiți la serialul preferat.

1/ Y ȘI T
3 seturi de 10 repetări
Apleacă-te în față, cu genunchii ușor îndoiți și spatele drept. Ridică brațele deasupra capului, în formă de Y, cu degetele mari orientate în sus **(A).** Apoi lasă brațele în lateral pentru a forma un T **(B).** Execută 10 astfel de repetări într-un set.

2/ GENUFLEXIUNE ÎNTR-UN PICIOR
3 seturi de 10 repetări
Începe din poziție verticală, cu piciorul drept ridicat de pe sol **(A).** Cu brațele întinse înainte, lasă-te încet în jos, în genuflexiune, cu piciorul stâng îndoit la 90 de grade și dreptul paralel cu solul **(B).** Revino în poziția inițială; fă câte 10 repetări cu fiecare picior într-un set.



3/ FLEXII CU BANDA ELASTICĂ
3 seturi de 20 de repetări
Stai întins cu fața în jos, cu banda elastică în jurul gleznelor. Cu abdomenul încordat, îndoaie genunchiul drept **(A).** Încearcă să aduci călcâiul drept cât mai aproape de fesieri, înainte de a reveni încet la poziția inițială **(B).** Fă câte 10 repetări cu fiecare picior într-un set.



PONTURI PENTRU CORP

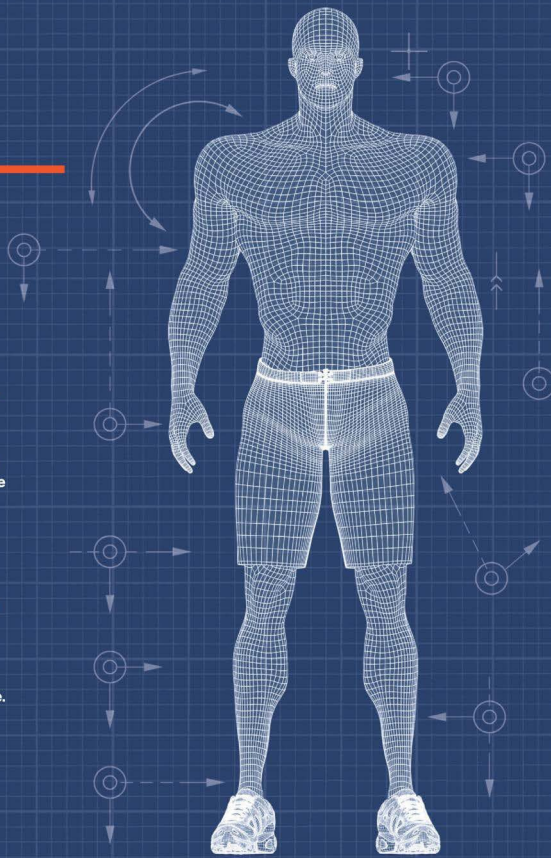
1/ Mănâncă asta
Țesuturile conective din jurul mușchilor au proprietăți viscoelastice, însemnând că se refac mai greu atunci când sunt afectate. Mănâncă supă de oase după o sesiune dură de antrenament, pentru a le oferi o porție bine-venită de colagen.

2/ Cumpără asta
Deși o bandă elastică nu e cel mai masculin lucru pe care-l poți cumpăra, dacă vrei să continui să te antrenezi și după ce amicii tăi s-au accidentat și nu mai pot veni la sală, aceasta este echipamentul sportiv care nu trebuie să-ți lipsească.

02

TIPUL DE LA SALĂ

Reprezentantul acestui tipar fizic este pasionat de antrenamentele cu greutăți, dar, din păcate, e mai interesat să arate bine decât să obțină un corp echilibrat. Deși se crede regele sălii de forță, strategiei sale egocentrice de antrenament îi lipsește imaginația și ascunde, invariabil, slăbiciuni serioase – care ies la iveală în ziua dedicată exercițiilor pentru picioare.



EXEMPLU: PROTAGONIȘTII SERIALULUI *JERSEY SHORE*

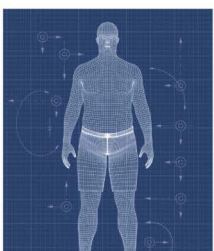
Ilustrații: Kayak Pro, la HEARST STUDIOS

03

TIPUL CU TRUP DE TATĂ

Omniprezentul posesor al trupului de tată combină antrenamentele moderate ocazionale de la sală cu excesele la ordinea zilei. Lăsată nesupravegheată, condiția sa fizică medie va îngreuna creșterea de nou țesut muscular, precum și capacitatea de refacere după accidentări. Și, cu excepția vedetelor de cinema milionare, bărbații nu prea au succes cu genul acesta de aspect fizic.

EXEMPLU: LEONARDO DICAPRIO



Creșterea musculară se atenuează odată cu vârsta – reconfigurarea antrenamentului este foarte importantă.

Creștere musculară accelerată

Dacă vârsta sau indolența ți-au afectat creșterea musculară, exercițiile intense îți vor readuce corpul la viață. Orice ai face, propune-ți de două ori mai multe repetări decât de obicei, ridicând greutățile uzuale. Când obosești, redu greutatea cu 20% și continuă exercițiul până execuți numărul necesar de repetări. Sfidând oboseala, pui la treabă fibra musculară latentă, ceea ce încurajează creșterea musculară și puterea de a-ți recăpăta forma fizică din tinerețe.

BENEFICII ÎN RETRAGERE

„Fie că sunt complet ieșiți din formă sau nu mai văd rezultatele antrenamentelor la fel de repede ca acum 10 ani, foștii sportivi trebuie să facă față unei triple amenințări“, spune Mackie Shilstone, „specialist în extinderea carierelor sportive“ (mackieshilstone.com). Shilstone l-a ajutat pe jucătorul de fotbal american Peyton Manning să câștige trofeul Super Bowl anul trecut, în ciuda multiplelor operații la gât suferite de sportiv. De asemenea, antrenorul în vârstă de 65 de ani este un model de condiție fizică pentru clienții săi, printre care se numără și Serena Williams. „Dacă îași fitnessul pe locul doi, riști să faci loc sarcopeniei, adică pierderea masei musculare, asociată procesului de îmbătrânire; a doua amenințare este rezistența anabolică, adică incapacitatea de a mai acumula masă musculară la fel ca în tinerețe; al treilea risc este scăderea capacității de refacere după o accidentare“, spune Shilstone.

Dacă te încadrezi în tiparul tipului cu trup de tată, însă ești în faza de negare, mulțumirea de sine este dușmanul tău cel mai de temut. Fie că ești un mare amator de petreceri sau un nou membru al familiei te ține treaz noaptea, este clar că prioritățile tale nu mai sunt aceleași ca în vremurile de glorie. În mintea ta, ești neschimbat; în realitate, ai o burtă prosperă, caracteristică vârstei mijlocii, și o memorie musculară în scădere.

Totuși, o răsturnare de situație nu necesită o intervenție foarte complexă. „De departe, cel mai important factor cauzator al fiziculi de tip trup de tată este faptul că ești prea ocupat sau prea obosit să acorzi suficient timp progresiei în fitness“, spune Shilstone. Soluția nu este mai mult timp petrecut la sală, ci reconfigurarea antrenamentului, în aceeași durată. „Aceeași încălzire scurtă, pe bicicletă, urmată de exercițiile pentru biceps, pe care le faci de când lumea, nu te vor scoate din impas“, susține Shilstone. Pentru a-ți diversifica antrenamentul, e timpul să încerci tehnica preferată a lui Arnold Schwarzenegger, cunoscut și ca tatăl fitnessului.

34%

Procentul scăderii nivelului de testosteron la proaspeții tați

8

Numărul necesar de săptămâni în care trebuie să iei suplimente cu Omega-3, pentru a reduce rezistența anabolică și a-ți recăpăta capacitatea de creștere a masei musculare.

1/ GENUFLEXIUNE CU GANTERE

2 seturi de 20 de repetări

O halteră grea nu-ți e de folos când trebuie să te antrenezi până la epuizare. Ține ganterele cu mâinile pe lângă corp **(A)** și lasă-te ușor în genuflexiune, ținând spatele drept **(B)**. Revino rapid în poziția inițială și repetă, reducând greutatea cu 2 kg de fiecare dată când simți că nu mai poți continua.

2/ ÎMPINS CU HALTERA

2 seturi de 20 de repetări

Din poziția culcat pe bancă, începe cu o halteră pe care o poți ridica cu ușurință de 10 ori. Lasă haltera în jos, până când bara îți atinge pieptul **(A)**, apoi împinge-o cu putere înapoi, în sus **(B)**. Când obosești, renunță la 5 kg și continuă - ai grijă să ai un ajutor în apropiere, în caz că brațele îți vor ceda înaintea voinței.

3/ RIDICĂRI LATERALE CU GANTERE

2 seturi de 20 de repetări

Acest exercițiu este preferat de culturiști, pentru că antrenează toată partea de sus a spatelui, umerii și tricepsul. Stai drept în picioare, cu câte o ganteră de greutate medie în fiecare mână **(A)**. Ridică brațele în lateral, în formă de T **(B)**. Lasă brațele în jos și repetă, reducând greutatea, până când reușești să execuți toate repetările.

PONTURI PENTRU CORP

1/ Mănâncă asta

Evidențierea abdomenului înseamnă regândirea aportului nutritiv. Sosul de soia are niveluri importante de glutamat – sursa sățiosului umami, „al cincilea gust“ – și e cel mai bun prieten al sănătății tale. Folosește acest produs japonez, alături de carne slabă și legume, pentru a evita mâncatul în exces.

2/ Cumpără asta

Dacă ai decis să te întorci în sala de antrenament, nu-ți lua la purtare vechile încălțări de sport. Pantofii Nike Metcon îți oferă stabilitatea de care ai nevoie pentru a ridica greutăți cu încredere și a nu risca accidentări. *De la 609,99 lei pe nike.com*

NU LĂSA AMINTIREA EI SĂ TE BÂNTUIE

Cum să treci peste despărțirea de partenera nepotrivită.

DE JEFF VRABEL

IATĂ UN ALT LUCRU LA CARE FEMEile se pricep mai bine decât bărbații: despărțirile. Cel puțin, aceasta este părerea lui Craig Eric Morris, doctor în antropologie la Universitatea Penn State, specializat în inimi rănite. La fel ca asteroidul care va nimici viața pe Pământ, femeile suferă intens și le trece repede. Când ies dintr-o relație, ele plâng, investesc în mult vin roșu, se uită la filme de Nicholas Sparks, își fac cont pe site-uri de dating, se uită la seriale pentru sprijin moral, apoi merg mai departe - renasc emoțional și sunt gata de o relație cu un tip nou.

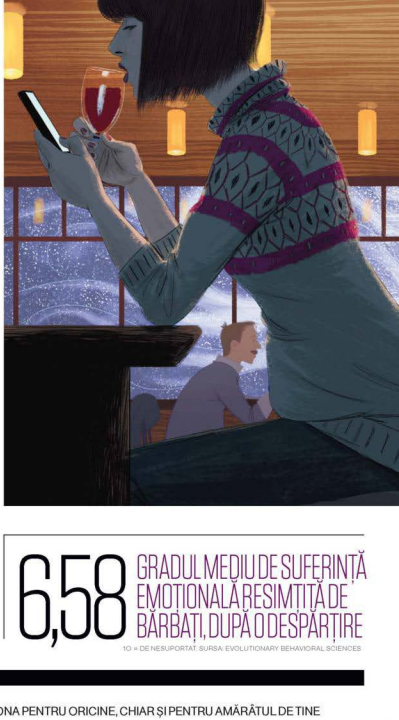
Bărbații, pe de altă parte, își împart suferința în episoade lungi, plictisitoare și apăsătoare, lungind-o la nesfârșit cu poveștile despre ce-a fost, amintindu-și încă ceva, investigând toate indiciile emoționale și pândind-o pe Facebook timp de luni întregi, poate chiar mai mult. Nu ne revenim niciodată; pur și simplu, mergem înainte în același fel. Mai ieri o vedeai, acum n-o mai vezi, apoi ți se pare că o vezi peste tot. E nebunie curată.

În plus, o despărțire poate provoca o anumită afecțiune. Se numește furia abandonului, un termen inventat de Reid Meloy, doctor în psihologie la Universitatea din San Diego. Furia este reversul nebuniei prin care ai trecut, atunci când o plăceai mai mult decât te plăcea ea. Acum că a plecat, ești devastat. Precum supraviețuitorul unei tornade, te întrebi ce naiba ți s-a întâmplat.

Dacă ești trecut de vârsta la care ai voie, din punct de vedere legal, să consumi alcool, e foarte probabil că ai trecut deja printr-o asemenea experiență; majoritatea bărbaților au trecut prin trei despărțiri majore până la vârsta de 30 de ani, potrivit cercetărilor lui Morris.

Oare aceste experiențe triste sunt universale? Toate despărțirile sunt la fel? Sau, așa cum există multe feluri de femei, există la fel de multe feluri în care te poți despărți de ele? Despărțirile nu seamănă între ele. Totuși, ele tind să urmeze anumite tipare. Citește și mergi mai departe.

ILUSTRAȚII DE MICHAEL MARSICANO



► **PRIMA IUBIRE, CU CARE CREDEAI CĂ ȚI-E SORTIT SĂ TE ÎNSOARI**

Aceasta ar putea fi fata de care te-ai îndrăgostit până peste cap în adolescență și pe care o vei căuta pe Internet și când vei avea 80 de ani. E o suferință de o viață. Potrivit lui Lauren Howe, doctorand la Stanford, care studiază reacțiile pe care oamenii le au când sunt respinși (dacă tu credeai că slujba ta e deprimantă), acestea ies în evidență pentru că le percepem nu ca pe întâlniri care n-au ieșit bine, ci ca pe niște semne îngrijorătoare a ceea ce suntem cu adevărat.

În același timp, spune Morris, durerea pierderii unei partenere de calitate poate surveni atunci când îți dai seama că vei fi din nou în competiție cu ceilalți bărbați (și că trebuie să faci baie în mod regulat). În plus, dacă erai foarte apropiați, te temi că ai lăsat-o să-ți vadă adevărata față – o față pe care nici tu nu ți-o știai, înainte de a o întâlni pe iubita ta. Deci, vei simți nevoia să-ți asumi toată vina.

EXORCISMUL Scapă de aceste impulsuri cât de repede poți. „Dacă te gândești mereu că ai fost prea dependent sau prea sensibil, reevaluează povestea relației voastre în versiune proprie", spune Howe. „Eșecul unei relații depinde de foarte mulți factori. Poate momentul nu a fost favorabil sau persoana respectivă nu era pregătită pentru o relație matură." Dacă mintea ta tristă, suferindă se agață de o poveste în care vina o porți doar tu, e posibil să încerci astfel să controlezi hazardul, iar schimbarea poveștii te va ajuta să îți revii mai repede. Roagă-ți prietenii, pe care plănuiai să-i inviți la nuntă, să te ajute și să-ți spună părerea lor: „Ceilalți au, de multe ori, explicații mai blânde decât reproșurile pe care ni le adresăm singuri", spune Howe.

6,58 GRADUL MEDIU DE SUFERINȚĂ EMOȚIONALĂ RESIMȚITĂ DE BĂRBAȚI, DUPĂ O DESPĂRȚIRE

10 = DE NESUPORTAT. SURSA: EVOLUTIONARY BEHAVIORAL SCIENCES

Recuperarea CINCI STRATEGII CARE POT FUNCȚIONA PENTRU ORICINE, CHIAR ȘI PENTRU AMĂRÂTUL DE TINE

1 Linge-ți rănile

Potrivit unui studiu Rutgers, creierul tău percepe urmările unei respingeri în viața amoroasă într-un fel similar cu servajul postcocaină. Alocă-ți timp să-ți limpezești mintea, te sfătuiește Gary Lewandowski, doctor în psihologie. Petrece timp afară: fă drumeții, camping, alpinism. Potrivit unui sondaj de opinie realizat în Finlanda, oamenii care petrec timp în natură au o stare emoțională mai bună.

2 Ieși cu un prieten

Cu toții am fost martorii unor despărțiri, în cercul nostru de prieteni. Câteodată, știi ce urmează să se întâmple, chiar cu câteva luni înainte. Și prietenii tăi probabil că au prevăzut eșecul relației tale. „Ei te pot ajuta să vezi imaginea de ansamblu", spune Lauren Howe, autoarea unui studiu realizat la Stanford. Cere părerea prietenilor doar o dată. Altfel, nu vei mai avea cu cine să ieși la o bere.

3 Reia obiceiuri mai vechi

Vești bune: înainte de a face parte dintr-un cuplu, ai fost un tip funcțional, cu hobby-uri și interese proprii, băuturi, autori sau formații preferate. Îți mai amintește de tipul acela? Poți să redevii el. Ai mai făcut asta înainte, deci poți să o faci din nou. Gândește-te la lucrurile pe care nu le puteai face cu ea – maratoane de seriale sau să asculți integral discografia Blur, într-o excursie cu mașina – și ia-le pe rând.

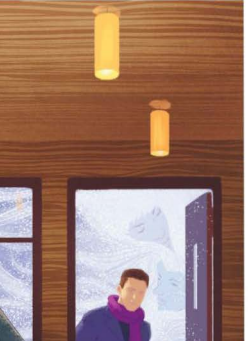
4 Ia o pauză de reflecție

Simpla acțiune de a reflecta la despărțirea prin care ai trecut îți poate influența revenirea, potrivit cercetătorilor de la Universitatea Arizona. Zilnic, rezervă-ți 10 minute de reflecție. Poți face o listă a obiceiurilor tau trăsăturilor ei care te enervau. „Conștientizarea lor te poate ajuta să găsești o parteneră mai potrivită data viitoare", spune Scott Stanley de la Universitatea din Denver.

5 Vorbește cu femeile

Dar nu despre fosta. „Știm că găsirea de noi parteneri este de ajutor", spune psihologul și expertul în relații Gary Lewandowski. „Nu există o soluție universală care să funcționeze în proporție de 100% pentru toată lumea. Totuși, știința este de partea ta: în șapte-opt cazuri din zece, începerea unei noi relații te va ajuta să treci mai bine peste despărțirea precedentă."

MICHAEL ERIKSON MYERS (ilustrații); GalleryStock (fundal de stele)



Curățenie generală

CUM SCAPI DE FANTOMA FOSTEI ÎN ERA DIGITALĂ

„Sunt multe momente în care ești nevoit să-ți confrunți emoțiile negative cu privire la fosta relație", spune Lauren Howe, specialist în psihologie socială la Stanford. Iată cum poți face față acestor situații.

Facebook După modificarea statutului matrimonial, poți folosi filtre pentru a n-o mai vedea pe fosta peste tot și pentru a limita accesul ei la conținutul postat de tine. Folosește o aplicație de tipul KillSwitch.

Netflix și altele Revocă-i accesul la conturile comune și schimbă parolele. E bine s-o anunți înainte, altfel te vei trezi cu mesaje furibunde, când va descoperi că nu poate urmări noul sezon *Stranger Things*.

Fotografii Apple păstrează cele mai recente 1.000 de poze în albumul curent și acestea îți pot apărea în căutări, în funcție de setările existente. Ultimul lucru de care ai nevoie e o poză cu fosta, pe tot ecranul, într-un moment nepotrivit. Serenity Caldwell, managing editor la iMore, te sfătuiește să filtrezi pozele efectuând o căutare cu numele fostei (îți vor apărea pozele în care ai etichetat-o) și locurile pe care le-ați frecventat împreună. Poți să optezi să le ascunzi, în loc să le ștergi.

Mesaje Șterge întreaga conversație neplăcută.

Snapchat Măcar aici, lucrurile sunt simple.

Gmail Google salvează absolut tot, întotdeauna, asa că e greu să scapi cu totul de prezența ei digitală. Caută numele ei, selectează tot și apoi șterge. Golește coșul de gunoi. Respiră adânc.

▸ MAMA COPIILOR TĂI

Să renunți de tot la ea nu e o opțiune practică, atunci când încerci să le asiguri copiilor voștri un mediu stabil. Nu uita că aceștia au fost tărâți fără voie într-un uragan emoțional cauzat de doi adulți scăpați de sub control, de care depind. De aceea, în familiile cu copii, despărțirile sunt mai complexe și mai delicate decât în relațiile de tip iubit-iubită. Ai grijă cum te manifești. Pune capac reacțiilor negative și îngroapă-le în grădină. **EXORCISMUL** Distanțează-te emoțional. Anne Gilbert, medic psihiatru și analist comportamental la Indiana University Health, spune că cea mai prudentă mișcare din partea ta este să te distanțezi de relație cât de mult poți, păstrându-ți integritatea și calitățile de părinte.

„Trateaz-o ca pe o colegă de cameră agreabilă", te sfătuiește dr. Gilbert. „Fă tot ce îți stă în putință să stabilești limite. Menține conversațiile la un nivel cordial, ca atunci când discuți cu un partener de afaceri, fii concis și nu te lăsa provocat de reacțiile ei." Poartă-te cu ea așa cum te porți cu celelalte persoane importante din viața copiilor tăi - profesori, medici, mama-soacră. (Bine, nu mama-soacră.) Mai târziu, te sfătuiește doctorul, poți încerca să revitalizezi relația de prietenie dintre voi. „Am văzut multe cazuri de divorț în care femeile mărturisesc că cel mai bun prieten al lor e fostul soț", spune dr. Gilbert. „Dar asta se poate întâmpla abia mai târziu. La început, trebuie să stabiliți reguli, pentru că, întotdeauna, unul dintre parteneri va resimți despărțirea mai intens. Pe măsură ce vă reveniți, regulile pot deveni mai puțin stricte."

▸ INSTRUCTOAREA DE YOGA EXTREM DE FOCOASĂ

Nu există parteneră mai bună decât cea care îți oferă noi perspective, experiențe, abilități sau noi poziții sexuale. Gary Lewandowski, doctor în psihologie la Monmouth University, spune că e greu să pierzi o astfel de femeie, care te-a ajutat să te cunoști mai bine și să-ți îmbunătățești performanțele sexuale. Totuși, dacă pozițiile din Kamasutra sunt singurele amintiri ale acestei relații, gândește-te că, probabil, poți avea aceste experiențe și cu o parteneră stabilă.

EXORCISMUL Asumă-ți această mantra: Despărțire completă. „Relațiile cicline - când împreună, când despărțiți - cresc nivelul de stres", spune Lewandowski. Așa că închide ochii și lipește-ți nasul de această pagină. Când vei deschide ochii, ea nici nu va fi existat vreodată. Gata.

▸ TOVARĂȘA DE GĂSCĂ

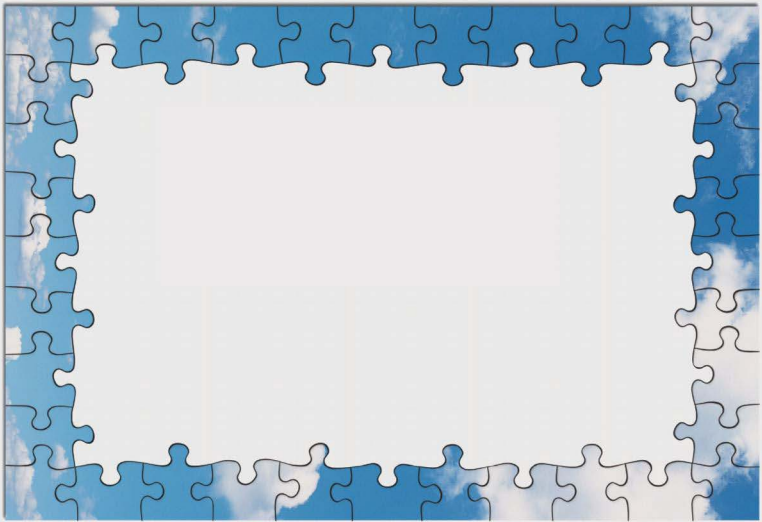
Înfriparea unei relații amoroase într-o gașcă de prieteni, altfel perfect funcțională, este cel mai eficient mod de a strica totul, însă, atunci când relația se sfârșește, totul devine mult mai rău. Deci, dacă nu suporți s-o mai vezi pe fosta, îmi pare rău, oricum gașca s-a schimbat pentru totdeauna. Dacă pleacă ea, toată viața ta socială se va destrăma. Nu e bine deloc.

EXORCISMUL Dacă vă doriți amândoi să țineți gașca unită în continuare, nu aveți decât să reveniți la interesele comune pe care le aveați înainte să deveniți un cuplu: bârfele de la serviciu, meciurile de fotbal, oamenii nesuferiți. „Între timp, roagă-ți prietenii să-ți spună părerea lor sinceră despre ce-s-a întâmplat", te sfătuiește Howe. Nu e momentul s-o vorbești de rău - injuriile la adresa ei nu rezolvă nimic, dimpotrivă, te vor face să pari slab și dezgustător. În schimb, discuțiile te pot ajuta să înțelegi că versiunea poveștii din creierul tău îndrăgostit poate fi diferită de percepția prietenilor tăi. Pentru că așa e dragostea, stupidă, și, în mod ironic, fără suflet.

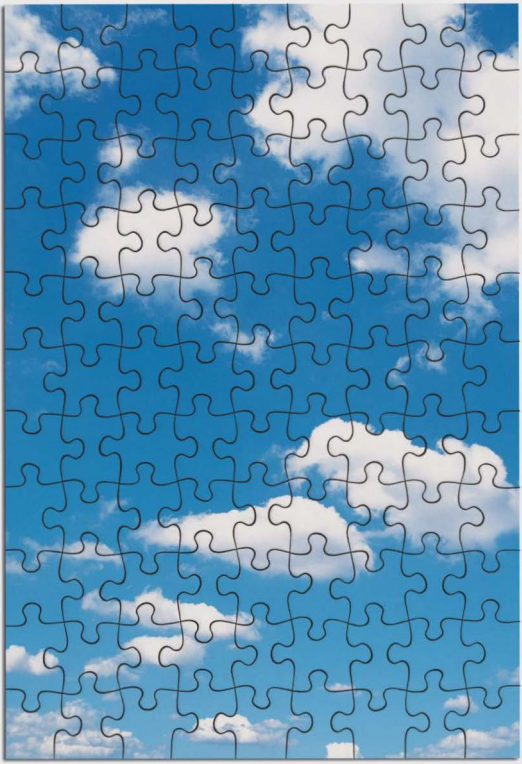
▸ SUFLETUL-PERECHE DE CARE TE-AI ÎNDRĂGOSTIT LULEA

A plecat și nu se va mai întoarce - indiferent cât de bosumflat ești, cât de mult o spionezi pe Instagram sau îi reevaluezi, obsesiv, defectele pe care până nu de mult i le treceai cu vederea. Deci, organizează-ți recuperarea. „Încearcă să scrii (da, chiar să scrii) motivele pentru care totul s-a dus de râpă, ce anume ați greșit amândoi, ce nu vei mai face niciodată. Fă acest exercițiu timp de 30 de minute în fiecare zi", te sfătuiește Lewandowski. Concentrează-te pe aspectele pozitive - libertatea recâștigată, serile de poker cu băieții, weekendurile petrecute în pijama și încrederea că vei intra mai bine pregătit într-o nouă relație. Lewandowski a descoperit că persoanele care au practicat scrisul

CONTINUARE LA PAG. 113



Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.



Zen pentru bărbați

Simți că se rup bucăți din tine? Ți-am pregătit câteva soluții ca să-ți revii.

DE MICHAEL EASTER

BĂRBAȚII DIN FAMILIA MEA AU ACȚIONAT MAI TOT TIMPUL MÂNAȚI DE DIVERSE IMPULSURI. ODATĂ, TATĂL MEU S-A ÎMBĂTAT ÎNTR-O ZI DE SĂRBĂTOARE, ȘI-A VOPSIT PENISUL ÎN VERDE ȘI A FĂCUT SEX NEPROTEJAT ÎNTR-UN BAR DE MUZICĂ COUNTRY, CU O FEMEIE CARE NU ERA MAMA MEA. APETITUL PENTRU ALCOOL ȘI FEMEI L-A MOȘTENIT DE LA BUNICUL MEU, CARE ERA CEL MAI FERMECĂTOR BEȚIVAN, MINCINOS ȘI AFEMEIAT DIN COMITATUL ADA, IDAHO, DUPĂ CUM AVEA SĂ-MI POVESTEASCĂ CINEVA.

LA FEL CA TENUL MĂSLINIU ȘI NASUL MARE, ÎNCLINAȚIA MEA SPRE AVENTURĂ ȘI GÂNDURILE NECHIBZUITE SUNT, PROBABIL, DE NATURĂ GENETICĂ. ÎNSĂ, ÎN URMĂ CU DOI ANI, DUPĂ CE PETRECUSEM ATÂT DE TARE ÎNCÂT NU-MI MAI AMINTEAM CE S-A ÎNTÂMPLAT CU MAȘINA MEA, M-AM LEPĂDAT DE FORMA DE ESCAPISM PREFERATĂ A FAMILIEI MELE ȘI AM ÎNCEPUT SĂ CAUT AJUTOR.

MI-AM PUS URMĂTOAREA ÎNTREBARE: CUM MĂ POT SCHIMBA CU ADEVĂRAT? POT RENUNȚA LA OBICEIURILE DĂUNĂTOARE, DAR SĂ AM ȘI CEVA DE CÂȘTIGAT DIN ACEASTĂ AFACERE? MEDITAȚIA MI-A STÂRNIT CURIOZITATEA, DEOARECE PROMISIUNILE EI ERAU PE CÂT DE SIMPLE, PE ATÂT DE INACCESIBILE ÎN CAZUL MEU: LINIȘTE SUFLETEASCĂ ȘI ABSENȚA STRESULUI MENTAL. AM STUDIAT PE ACEASTĂ TEMĂ ȘI AM ÎNCEPUT PROCESUL.

Pagina anterioară: GulverCarly Images (puzzle), GulverThreeStock (nori)

Stăteam pe marginea patului, cu ochii închiși, respirând profund și încercând să-mi golesc mintea. Eram un eșec total. Gândurile mele zburau de colo-colo fără nicio noimă. Îmi făcusem un plan în minte despre cum pot obține prin mijloace necinstite o mărire de salariu la locul de muncă și cum pot câștiga o dispută pe care o aveam cu iubita mea. Mă întrebam cum mă voi descurca în weekenduri și la întâlnirile cu prietenii fără băutură și zarvă. Apoi s-a întâmplat ceva neașteptat: am început să observ agitația adusă de gândirea mea plină de sine, focalizată pe viitor.

Când gândurile mă acaparează și acționez conform primului impuls, am finețea mentală a unui tren de marfă fără frâne. Devin tipul care confundă drumul dintre casă și locul de muncă cu o pistă de curse. Scriu mesaje regretabile care încep cu „La naiba!". Și smucesc lesa câțelului când se oprește să miroasă ceva pentru o perioadă prea mare de timp, deoarece consider că am și alte chestii de rezolvat decât să adulmece el același stâlp în fiecare dimineață.

După ce am revenit zilnic pe marginea patului ca să stau și să respir, să mă concentrez pe nimic și să mă reîntorc la acel nimic când mintea o hua razna, la un moment dat am realizat că gândurile și emoțiile impulsive sunt precum norii care plutesc pe cerul senin: trecătoare. Nu trebuie să acționez și nici să le cred.

În urmă cu aproximativ un an, eram la volan și ascultam la radio pe cineva explicând că, dacă vom comprima toată viața în perioada unui singur an - numit calendar cosmic -, toată istoria noastră cunoscută se termină pe 31 decembrie la 11:59 p.m. Când am auzit asta, am realizat cu adevărat cât de insignifiant sunt în marele plan. M-am pierdut. Imaginează-ți un culturist de 29 de ani care suspină incontrolabil în trafic în timp ce trece pe lângă un fast-food și un magazin de bricolaj.

Apoi mi-am dat seama: pot să schimb trecutul? Nu. Îmi face bine dacă mă panichez cu privire la sensul vieții și la ce se va întâmpla în viitor cu mine? Nu. M-am bucurat cu adevărat de viață și am multe lucruri pentru care să fiu recunoscător? Da. Conduceam o camionetă de o jumătate de tonă, cu motor V8 și aer condiționat, care primea informații audio din spațiu, și mă îndreptam către un serviciu pe care îl iubeam, unde ajut bărbații să-și îmbunătățească viața.

Este al naibii de frumos să fii bărbat și sunt recunoscător pentru fiecare moment norocos pe care îl trăiesc. Există libertate în asta. Probabil nu sunt important la o scară cosmică, dar pot conta la un nivel mai mic prin grija pe care o port mai mult altora, nu mie.

În prezent, când sunt la serviciu, scot pe gură afirmații ca „Te prinzi mai bine decât mine la asta. Ce părere ai?" și „Îmi pare rău. E vina mea. O voi rezolva". Când cineva intră în birou cu o „problemă mare", înțeleg că nu e o chestiune atât de importantă (niciodată nu e) și o rezolv cu calm. Acasă, nu mă mai cert cu prietena mea. Acum știu că soluția mea nu este „soluția"; este doar „o soluție". Și aștept până când câinele termină de adulmecat obiectele pline de urină, iar apoi ne continuăm plimbarea.

Bănuiesc că mulți bărbați se află în punctul unde obișnuiam să fiu și eu. Suntem în secolul 21. Suntem distrați și grăbiți, irascibili, stresați, speriați, împrăștiați și copleșiți. Suntem tensionați și certăreți chiar și atunci când ne aflăm într-un cadru relaxat. Reacționăm la bâzâielile, notificările, semnalele luminoase ale telefoanelor mobile în timp ce suntem acasă cu familia, la o bere cu prietenii sau la un eveniment important. Ne agităm cu privire la următoarea chestiune de rezolvat înainte de a o termina pe cea actuală.

Meditația m-a ajutat, însă sunt conștient că nu este pentru toată lumea. Cu ajutorul ei, mi-am dat seama că repausul mental are multe fețe: focalizarea pe distribuția metronomică a undiței mele, urmărirea câțelului meu în timp ce sperie o pasăre, detașarea de obsesală pe termen lung.

Bunicii noștri probabil aveau dreptate. Poate plimbările prin pădure, grădinăritul, repararea unei mașini ori o cană de ceai din plante sunt tot ce avem nevoie. Poate răspunsul nu este să încercăm să găsim nirvana - acea stare de fericire și liniște deplină, libertatea -, ci să realizăm că poate fi chiar sub nasul nostru, dacă descoperim modalități prin care să ne folosim în mod diferit creierul și să ne concentrăm pe ce se întâmplă în prezent, chiar și atunci când ne spălăm pe dinți.

Însă cum ajungi de la starea actuală (tensionat, extenuat, ostil) la cea deplină (calm, prezent, răbdător)? Iată ghidul care te învață cum să creezi spațiu pentru tine astfel încât să-ți trăiești viața mult dorită - cât încă mai ai timp.

NU E NECESAR SĂ FACI CEVA, DOAR FII PREZENT

Drumul tău către iluminare (sau cel puțin o perspectivă mai puțin întunecată asupra lumii) începe cu acest plan de meditație în șase pași.

1 / Stai cu ochii închiși

Nu e nevoie să te retragi la mănăstire, ci să găsești un loc mai retras. Scopul este să elimini elementele care îți distrug concentrarea.

Sorin Iacob (stil)

2/ Concentrează-te pe respirație
Inspiră lent și expiră profund de câteva ori.
3/ Oprește-ți creierul
„Imaginează-ți că mintea ta este un cer senin, calm, de culoare albastră", spune Tim Olson, atlet North Face și câștigător de două ori la ultramaratonul de 161 de kilometri, Western States Endurance Run. Uneori, o formațiune de nori de furtună va întuneca cerul albastru, dar el va rămâne tot timpul acolo. Permite-i respirației tale să te conducă către un loc cu mai puține turbulențe.
4/ Scanează-ți corpul
Fă inventarul: cum te simți în momentul acesta? În ce parte a corpului te simți încleștat? Unde te simți ușor? Nu încerca să schimbi nimic din ceea ce observi. Doar fii conștient de asta.
5/ Păstrează concentrarea
„Este în ordine dacă ai o zi stresantă", spune Olson. Încearcă să fii atent la modul în care te simți fără să te descurajezi. De fiecare dată când mintea ta o ia razna, adu-o înapoi la respirație - iar și iar.
6/ Exersează
Începe cu cinci minute de meditație și ai răbdare. Apoi treci la 10, 20 și 30. „Meditația este o formă de exercițiu pentru creierul tău", spune Olson. „Cu cât o practici mai des, cu atât devine mai ușor."

VACANȚA DE CINCI MINUTE
N-ai nevoie de o plajă din Belize pentru a scăpa de probleme. Următoarele trei alegeri vor elimina stresul mai rapid.
▸ **Miroase asta** Amestecă o picătură de ulei de eucalipt cu 19 picături de ulei de migdale. Apoi aplică câteva picături din formulă pe o dischetă demachiantă și bucură-te de aromă timp de cinci minute. Într-un studiu coreean, persoanele care au făcut acest lucru și-au redus nivelul de anxietate. Explicația? Eucaliptolul, un compus chimic din eucalipt, întâlnit și sub denumirea de 1,8-cineol, reduce presiunea sângelui și relaxează mușchii. Pune acea dischetă din bumbac în mașină pentru a te elibera de stres în orele cu trafic intens.
▸ **Vâslește** Șeful te tratează ca pe ultimul om? Mergi la un aparat de vâslit. Doar cinci minute de activitate pot alina sentimentele de agresiune cauzate de critică, mai bine decât ar face o lovitură unui sac de box, potrivit unui studiu german. Vâslitul la un ritm moderat, de 12 km/h, îți relaxează mușchii într-un mod care poate combate tensiunea indusă de furie.
▸ **Mănâncă ciocolată** Bărbații care au consumat 50 de grame de ciocolată neagră cu două ore înainte de o sarcină stresantă au avut parte de un nivel mai redus de inflamație decât cei care au consumat ciocolată placebo, arată un studiu din publicația *Brain, Behavior, and Immunity*. Responsabili sunt antioxidanții. Mănâncă ciocolată cu un conținut de cel puțin 70% cacao.

Înștiințarea momentului: dacă înveți să trăiești în prezent, poți crea un viitor liniștit.

BĂRBAȚI ÎN MISIUNE

Andrew Puddicombe

DACĂ VREI SĂ INIȚIEZI O ACȚIUNE PENTRU PACE, MAI ÎNTÂI GĂSEȘTE PACEA DIN ACȚIUNE. PATRU TIPI NE ÎNVAȚĂ CUM.

Pictograme de Michael Brandon Myers

FOTOGRAFIE DE ELIZABETH WEINBERG

A

Andy Puddicombe, 43 de ani, California, e un fost călugăr budist, cofondatorul Headspace (cea mai mare aplicație de meditație din lume, cu aproape 10 milioane de utilizatori) și autorul cărții The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness.

Înainte să devin călugăr, locuiam în Londra, unde studiam educație fizică și lucram ca antrenor.

Mă aflam la un meci de rugby când o mașină a intrat în mulțime. Eu stăteam undeva la margine, dar a fost un eveniment tragic. Câțiva oameni au murit, iar alții au avut răni grave. După trei luni, sora mea vitregă a fost lovită și ucisă, în timp ce mergea cu bicicleta, de un om care a adormit la volan. Experiența m-a șocat, însă nu într-o totul negativ; m-a trezit la realitate.

Trăiam o viață de care mă bucuram, dar nu mă simțeam împăcat cu mine. Prin urmare, am renunțat la studii și am devenit călugăr.

Oamenii au rămas șocați. Cei de la universitatea mea au crezut că am înnebunit și voiau să mă trimită la un specialist; părinții mei se întrebau „Ce naiba face?". Prietena mea parcă voia să-mi spună: „Cum îndrăznești să-mi faci una ca asta?"

Era de înțeles. Aveam doar 22 de ani.

Am studiat cultura birmaneză timp de cinci ani, apoi mi-am petrecut alți cinci ani în religia tibetană. Am locuit în Nepal, Thailanda, India, Birmania, Rusia, Polonia și Australia. Am stat o perioadă în mănăstire și o altă perioadă în izolare, un mix de timp petrecut în meditație de câteva ore pe zi și în terapia de mindfulness. CONTINUARE LA PAG. 112

YOGA PRETUTINDENI

Te poți bucura de beneficiile yoga pe tot parcursul zilei. Trebuie doar să faci aceste mișcări simple.

▸ **La trezire** Stai în pat, culcat pe spate, și îndoaie ambii genunchi până când tălpile tale sunt în întregime pe saltea. Când genunchii se duc spre stânga, privește spre dreapta, și invers. Vei scăpa de durerile din partea inferioară a spatelui.

▸ **La volan** Stai cu spatele drept și așază mâinile pe volan la orele 10 și 2. Înclină în jos partea frontală a pelvisului, încet, creând un spațiu între partea inferioară a spatelui și scaunul mașinii. Apoi ridică ușor pelvisul, împingând la loc în scaun partea inferioară a spatelui, pentru a elibera tensiunea.

▸ **La birou** Stai cu picioarele apropiate și apleacă-te ușor înainte. (Genunchii tăi pot sta flexați sau drepți.) Lasă-ți moale capul, gâtul și brațele în timp ce respiri timp de 10-20 de secunde. Revino treptat la o poziție verticală. Aplecările ajută la împrospătarea creierului prin fluxul de sânge.

▸ **Înainte de antrenament** Încălzește mușchii brațelor, ai spatelui și ai picioarelor prin adoptarea poziției câinelui cu aplecare în față. Din poziția de aplecare în față (vezi textul anterior), îndoaie ambii genunchi până când palmele ating podeaua; apoi pășește înapoi într-o poziție de V răsturnat. Întinde ambele brațe în timp ce ridici șoldurile, mutând greutatea pe spate, și așază călcâiele pe sol. Menține poziția zece secunde, coboară în genunchi timp de zece secunde și repetă.

▸ **În timpul/după un zbor** Stai în picioare, du antebrațele în spate și apleacă-te ușor spre înapoi. Mișcarea extinde toracele, umerii și spatele.

▸ **Înainte de culcare** Stai cu fața către un perete. Culcă-te pe spate și du șezutul către perete în timp ce ridici picioarele. Sprijină pe perete partea din spate a picioarelor, fie împreună cu tălpile picioarelor spre tavan, fie în formă de V deschis. Respiră și fă pauză până te simți relaxat.

CINCI APLICAȚII CARE TE AJUTĂ SĂ MEDITEZI

Calm
Alocă-ți una-trei săptămâni pentru a perfecționa o tehnică de eliminare a stresului (privește-o ca pe un „antrenament solicitant") sau folosește „Emergency Calm" pentru a te detensiona în trafic.

Headspace for Sport
Programele numite „antrenament", „competiție", „motivare" și „concentrare" durează 10-20 de minute. Dacă mintea îți blochează calea către atingerea performanței, aplicația e soluția ideală.

Buddify
Această aplicație oferă ședințe specifice de meditație pentru a putea face față situațiilor stresante, cum ar fi haosul din trafic și trezitul în mijlocul nopții cu gândul la tot ce ai de făcut în ziua următoare.

Take a Break!
Îți furnizează pauze scurte de relaxare pe care le poți folosi la muncă. De exemplu, uită-te la un orizont virtual și selectează o ședință de meditație ghidată, de 7-13 minute, însoțită de sunete relaxante.

Stop, Breathe & Think
Participă la un sondaj pentru a-ți evalua starea de spirit și pentru a-ți personaliza un program de meditație. Aplicația are și abilitatea de a înregistra progresul și emoțiile.

Gusev/ThinkStock

Jamie McCarthy/Getty Images (Simmons), Mathew Simmons/Getty Images (Sharma)

ȚINE POST PENTRU A ÎNCETINI

Postul nu trebuie să implice mâncarea. Renunțarea la anumite lucruri îți pot asigura spațiu de la obiceiurile înrădăcinate astfel încât să-ți repornești creierul. Încearcă aceste posturi pentru a crește gradul de conștientizare și pentru a-ți calma mintea.

▸ **Postul vizual** Știm că petreci toată noaptea cu ochii închiși. Însă privirea pleoapelor timp de o oră în timpul zilei poate schimba modul în care observi lumea. „Ochii tăi funcționează precum o tastatură de calculator, în timp ce creierul este procesorul care interpretează intrările (input-ul)", spune Lotfi Merabet, doctor în optometrie la Laboratorul pentru Neuroplasticitate Vizuală din cadrul Universității Harvard.

Dacă reduci temporar cerințele de la nivelul cortexului vizual prin închiderea ochilor, ai putea redistribui acele celule din creier către alte părți. De cele mai multe ori, acestea se îndreaptă către sporirea altor simțuri, motiv pentru care unele persoane oarbe posedă un simț auditiv foarte bine dezvoltat, un simț olfactiv mai sensibil și un simț gustativ mai intens. Pentru a obține aceste beneficii, trebuie să petreci timp cu ochii închiși, dar nu e nevoie să stai în liniște. În schimb, încearcă asta: deschide playlistul preferat și închide ochii în timp ce asculți muzica, „pentru a pregăti creierul să devină mai receptiv", spune Merabet.

CONTINUARE LA PAG. 112

ILUSTRAȚII DE ANJE JAGER

CE AM ÎNVĂȚAT

Găsește calmul în mijlocul haosului

OPT CUVINTE CARE REZOLVĂ TOT

Când medicina convențională l-a dezamăgit, supraviețuitorul de cancer și fostul jurnalist de radio Brad Willis a început meditația.

Willis, 67 de ani, era un corespondent temerar de la NBC News. Dar iată restul poveștii: și-a ruptă coloana când era în vacanță, a îndurat o intervenție chirurgicală care i-a pus capăt carierei și apoi a primit un diagnostic de cancer la gât, stadiul IV. „La început, m-am bazat pe medicina occidentală, anxiolitice, relaxante musculare și antidepresive, care în combinație cu alcoolul mi-au adâncit disperarea. Abia când am descoperit yoga, procesul meu de vindecare a început", mărturisește Willis.

Willis recunoaște că încă mai are perioade când devine agitat ca rezultat al obiceiurilor vechi și al traiului în ritm alert. „Însă, chiar în acele momente, meditația și repetarea gândurilor pozitive în liniște este ceva ce mereu cerească", spune el. „Este un instrument foarte puternic să stai și să repeți în tăcere cuvinte precum: «Sunt liniștit, plin de compasiune, vindecat și nevătămat»."

Ești sceptic? „Începe cu doar două-trei minute de meditație zilnică pentru a crea un obicei pozitiv", spune Willis.

CONCENTRARE LA FIECARE MIȘCARE

Dacă lucrurile devin dificile, alpinistul Chris Sharma își duce concentrarea mentală pe noi culmi.

Am putea spune că Sharma este cel mai îndrăznet și încununat de succes alpinist din lume. Însă calificarnaul de 35 de ani creditează activitatea ca fiind cea care îl menține într-o condiție fizică și psihică bună.

„Cățărarea pe stânci e cea mai bună formă de meditație", spune el. „Totul ține de arta de conștientizare a corpului. Ești în legătură cu fiecare mică nuanță a sa. Una dintre părțile frumoase ale activității e că te poți debarasa de grijile cotidiene și reușești să trăiești prezentul."

Sharma a încercat forma clasică de meditație, dar a descoperit că nu e pentru el. „Când stai și te concentrezi doar pe respirația ta, există atât de mult potențial ca gândurile tale să o ia razna!" În schimb, cățărarea îi permite să găsească concentrare și echilibru. Iar această abilitate e vitală când escaladezi fără corzi stâncile de 20 de metri din Mallorca.

Chiar dacă nu ești aventuros, Sharma îți sugerează să găsești o pasiune care să-ți absoarbă atenția. „Secretul constă în descoperirea unor momente de atenție și concentrare", spune el.

COLOANA SONORĂ A PREZENTULUI

Iată cum mogulul din lumea muzicii și filantropul Russell Simmons își intră în ritm.

Simmons, președinte și CEO al Rush Communications și cofondator la DefJam Records, meditează de două ori pe zi. „Creativitatea apare doar când ești prezent", spune el. „Doar o minte liniștită poate să creeze."

Bărbatul în vârstă de 59 de ani practică yoga în fiecare zi și va deschide un centru (Tantris) pe Bulevardul Sunset. Atunci când face yoga, combină mișcările fizice cu meditația – respirația fiind elementul care le unește.

„Yoga este o experiență mult mai benefică decât exercițiile fizice", spune Simmons. „Oamenii merg la o ședință de yoga în sala de fitness și cred că fac yoga, dar alea sunt doar posturi", explică el. „Când mintea rămâne nemișcată, atunci faci yoga."

„Când ai această stare de spirit, ești mai capabil să elimini orice factor de stres", spune Simmons. „Nu cred că factorii exteriori sunt cauza stresului, ci ceea ce se află în interior. O minte calmă poate să treacă prin tot felul de lucruri și să rămână fericită."

ARATĂ TÂNĂR, SIMTE-TE ȘI MAI TÂNĂR

DE JULIE STEWART
FOTOILUSTRAȚII DE JUSTIN METZ

Nu-ți risca propria sănătate. Respectă planul nostru, pentru a te simți bine pe tot parcursul vieții, începând de astăzi.

Ai cunoscut vreodată un bărbat în vârstă de 115 ani? Oamenii de știință de la Colegiul de Medicină Albert Einstein au determinat că durata maximă de evoluție a vieții umane, în medie, este 115 ani - un prag care nu a mai crescut din anii 1990. Însă un bărbat obișnuit trăiește doar până la 76 de ani și, până să ajungă la vârsta asta, se poate confrunta cu numeroase boli.

În mare parte, de vină sunt obiceiurile proaste. Experți din întreaga lume sunt de acord că acești patru factori - o activitate fizică suficientă, o alimentație sănătoasă, lipsa fumatului și un procentaj optim de grăsime corporală - reduc semnificativ riscul de a suferi de boli cardiovasculare, diabet și de anumite tipuri de cancer. Însă, chiar dacă nu le bifezi pe toate, nu este niciodată prea târziu să faci schimbări sănătoase. Îți vom arăta cum să trăiești mai mult, cum să te simți mai bine și să arăți mai tânăr chiar și atunci când vârsta din buletin tinde să te contrazică.

Adaptare de Luiza Dabelă Vilsan

Trăiește 115 ani

Aceste obiceiuri te vor ajuta să combați sabotorii sănătății.

► PEDALEAZĂ PENTRU INIMĂ

Multe activități îți ajută inima, dar ciclismul e ideal. Comparat cu alte antrenamente, s-a dovedit a fi cel mai eficient în scăderea riscului de cardiopatie ischemică (boala cardiacă coronariană), arată un studiu din *American Journal of Epidemiology*. Mergi pe bicicletă timp de aproximativ 50 de minute pe zi.

► MĂSOARĂ-ȚI STOMACUL

Înfășoară în jurul taliei clasicul centimetru de croitorie și împarte circumferința la înălțimea ta în inchi (1 inch=2,54 cm). Dacă rezultatul depășește 0,5, ești în pericol de apariție a diabetului, sugerează un studiu. Întoarce-te la pagina 48 și află cum poți să slăbești.

► RENUNȚĂ LA FUMAT

Fumători, încărcați-vă telefoanele. Potrivit unui studiu de la Centrul de cercetare a cancerului Fred Hutchinson, aplicația mobilă SmartQuit (instalare gratuită, iTunes) poate crește de patru ori șansele de renunțare la fumat, dacă se respectă toate cele patru componente-cheie.

► RESPIRĂ ADÂNC

Practicarea disciplinei chinezești Qigong, timp de o oră în fiecare zi, poate îmbunătăți funcția plămânilor, arată un studiu recent. De asemenea, Qigong poate avea un efect de calmare. Găsește un centru specializat pe qigong.ro.

3 SOLUȚII PENTRU CASĂ

1/ Investește într-un purificator de aer cu filtru HEPA. O scădere a cantității de particule dăunătoare care provin din emisiile poluante ale automobilelor înseamnă o reducere a gradului de inflamație din corp.

2/ Folosește produse de curățenie blânde, ca oțetul. Într-un studiu german, cei care au folosit dezinfectanți de una-două ori pe săptămână au avut un risc dublu de apariție a astmului.

3/ Cumpără un kit de măsurare a concentrației de radon, un gaz radioactiv care provine din dezintegrarea uraniului în scoarța terestră. Radonul se poate infiltra în locuință prin crăpăturile din fundație, crescând riscul de cancer pulmonar.

Arată mai bine ca oricând

De ce să-ți arăți vârsta dacă nu e nevoie?

► AI GRIJĂ DE GINGII ȘI ASTFEL ÎȚI VEI SALVA DINȚII

Gingiile inflamate arată, se simt și îți fac rău. Persoanele care au consumat zilnic cel puțin 9,6 grame de proteine din zer au avut un risc mai mic cu 25% de boală parodontală severă, arată un studiu danez. Zerul poate inhiba formarea plăcii bacteriene și poate crește funcțiile sistemului imunitar. Brânza ricotta este o sursă excelentă.

► PROTEJEAZĂ-ȚI SCALPUL, NU DOAR PĂRUL

Alege un șampon care să te ajute atât la îngrijirea podoabei capilare, cât și a scalpului. „Când oamenii se gândesc la păr, uită deseori de pielea de la rădăcina lui“, spune dr. Cindy Jones, un biochimist care creează formule de îngrijire a pielii și a părului. Pielea scalpului conține foliculii care determină starea de sănătate a fiecărui fir. Folosește un șampon care conține vitamine din complexul B, precum niacina și pantenolul, pentru a hrăni șuvițele.

► SALVEAZĂ-ȚI ZÂMBETUL. ESTE OGLINDA SUFLETULUI

Cei mai de temut inamici ai smaltului dinților sunt alimentele și băuturile acide. Într-un studiu de la Universitatea din Alabama, efectuat pe aproape 400 de ape aromatizate, băuturi pentru sportivi, din fructe, energizante, cafeinizate și sucuri carbogazoase, 93% dintre produse au înregistrat un nivel de pH periculos pentru sănătatea dentară. Bea mai multă apă și alege băuturi răcoritoare care au un efect mai puțin eroziv asupra smaltului.

45

„Numărul aproximativ de kilometri pe care trebuie să-i alergi săptămânal pentru a menține sănătatea oaselor“, spune dr. Juan Del Coso de la Universitatea Camilo José Cela din Madrid.

Ameliorează toate durerile

Simte-te precum un bărbat tânăr, sprinten, de fiecare dată când te dai jos din pat.

► PUNE CAPĂT DURERILOR DE CAP

Deseori, migrenele nu sunt diagnosticate la bărbați, potrivit studiilor. Dacă ai mai multe atacuri pe lună, melatonina te poate ajuta. Participanții la un studiu brazilian care au ingerat trei miligrame din acest supliment benefic pentru somn, în fiecare seară, înainte de culcare, au scăpat de durerile de cap la fel de eficient precum cei care au luat medicamente pentru migrene, pe bază de prescripție medicală.

► CAUTĂ O MÂNĂ DE AJUTOR PENTRU DUREREA DE SPATE

Mergi la un doctor specializat în osteopatie. Cercetări de la Universitatea North Texas sugerează că manipularea osteopatică - chiropraxia, tratament efectuat manual de către un doctor în medicină osteopatică - poate ameliora durerea cronică din partea inferioară a spatelui. Oamenii care au făcut șase ședințe în opt săptămâni și-au dublat șansele de recuperare. „Manipularea osteopatică minimalizează dezechilibrele musculare“, spune autorul studiului, dr. John Licciardone. „Asimetria musculară produce stres mecanic la nivelul coloanei, care agravează durerea“, explică el.

► REDU PRESIUNEA DIN ZONA UMERILOR ȘI A GÂTULUI

Statul aplecat deasupra biroului poate duce la întepenirea gâtului și la formarea unei cocoașe. „Pentru a-ți corecta postura, fă extensii la cablu“, spune dr. Mitchell Yass, autorul cărții *The Pain Cure Rx*. Lasă-te pe spate cu șoldurile la un unghi de 30 de grade și atinge bara (sau o bandă elastică). Apoi trage de bară, cu brațele drepte și depărtate cât mai mult, aducând coatele în linie cu umerii, și revino la poziția de start. Fă trei seturi a zece repetări, trei zile pe săptămână, cu o pauză de un minut între seturi.

Gulser/Getty Images(ambalaj antevorz); Gulser/iStock

Creşte-ţi energia

Fă ceea ce îţi place fără să te epuizezi.

▸ ATENUEAZĂ STRESUL

Închide aplicaţiile mobile de muzică şi ascultă valurile mării. Publicaţia *Health Environments Research* raportează că oamenii care au ascultat sunetul oceanului au început să se calmeze în doar şapte minute. Totul ţine de „ipoteza biofiliei" sau ideea că instinctele umane de supravieţuire sunt legate de un cadru natural, deoarece este mediul în care am evoluat. Descarcă o aplicaţie care imită sunete din natură pentru a induce relaxarea şi somnul.

▸ ECHILIBREAZĂ NIVELUL DE HORMONI

Hormonii îţi pot da energie sau te pot epuiza. Testosteronul contribuie la creşterea masei musculare; în exces, cortizolul, un hormon al stresului, e asociat cu epuizarea. Practicarea exerciţiilor fizice timp de 40 de minute, patru dimineţi pe săptămână, îţi pot creşte nivelurile de testosteron şi pe pot reduce pe cele de cortizol. Fă o alergare pe loc şi săriturile Jumping Jack timp de un minut fiecare; apoi mergi timp de trei minute. Mergi în ritm vioi trei minute şi aleargă două. Apoi fă trei seturi a câte zece repetări din: lovituri frontale, ridicări de genunchi şi fandări, cu 20 de secunde pauză între ele. Fă şi trei seturi a câte 12 repetări din: genuflexiuni, flotări, poduri şi abdomene din şezut, cu 30 de secunde pauză. Fă stretching cinci minute.

▸ REZOLVĂ-ŢI ALERGIILE

Programează-te la un acupuncturist. Terapia cu ace ar putea să amelioreze alergiile persistente prin scăderea răspunsurilor imune hiperactive. „Completează 12 tratamente - două-trei pe săptămână", sugerează dr. John McDonald de la Şcoala de Medicină a Universităţii Griffith, Australia.

TEST INSTANT DE SĂNĂTATE

1/ Verifică-ţi pulsul: caută bătăile inimii la nivelul arterelor carotide, localizate în laterale mânului lui Adam, şi la nivelul arterelor femurale, zona unde coapsele interioare se întâlnesc cu regiunea inghinală. „Absenţa pulsului femural sau carotidian arată că una dintre aceste artere ar putea fi blocată din cauza unei afecţiuni congenitale sau a ateroscleroze", spune dr. John Elefteriades, director al Institutului Aortic de la Spitalul Yale New Haven. Fă-ţi programare la cardiolog.

2/ Controlează-ţi urina: „Sângele din urină e un mare semnal de avertizare pentru potenţiale probleme în organism", spune dr. Jamin Brahmbhatt, urolog la Centrul Orlando Health. Când culoarea sângelui este deschisă ori persistă, s-ar putea să ai o infecţie, o boală cu transmitere sexuală sau chiar cancer.

3/ Descarcă aplicaţia Eye Handbook. Te poţi testa pentru acuitatea vizuală de 20/20 (distanţa la care ochii sănătoşi ar trebui să fie capabili să vadă normal), glaucom, degenerescenţă maculară, afecţiunile nervului optic. „Aplicaţia gratuită e creată de oftalmologi", spune consultantul MH dr. Kimberly Cockerham, oftalmolog la Stanford.

–BRIELLE GREGORY

Rămâi atent

Lumea este un loc interesant. Nu permite nimănui să-ţi limiteze percepţia asupra ei.

▸ CIULEŞTE BINE URECHILE

Potrivit Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, 1,1 miliarde de oameni au un risc crescut de a-şi pierde auzul. Zgomotul mare provocat de concerte, viaţa din cluburi şi evenimentele sportive pot dăuna foarte mult urechilor tale. Testează-ţi auzul cu ajutorul aplicaţiei „Test your hearing". Controlează-ţi periodic auzul, iar dacă observi schimbări, mergi la un audiolog.

▸ ANTRENEAZĂ-ŢI MINTEA

Nu există nicio modalitate 100% sigură pentru a rămâne cu mintea ascuţită şi a evita apariţia demenţei, dar există câi distractive prin care poţi încerca. „Activităţile care cresc viteza de răspuns a creierului sunt cele mai indicate", spune dr. Philip Harvey, director în psihologie la Universitatea Miami. Gândirea rapidă implică mai multe regiuni cerebrale care întăresc conexiunile neuronale. Alege jocuri de memorie şi jocuri intelectuale pentru a-ţi antrena gândirea sau un joc în ritm rapid, care devine tot mai dificil, de două ori pe săptămână, 45 de minute.

▸ VEZI MAI CLAR

Oftalmologii întâlnesc tot mai mulţi bărbaţi care prezintă o senzaţie de uscăciune a ochiului, cel mai probabil din cauza numeroaselor ore petrecute în faţa ecranelor. Nu apela imediat la lacrimile artificiale. Mergi la un oftalmolog. „Când ochiul e prea uscat, devine predispus la boli inflamatorii", spune dr. Marguerite McDonald de la Centrul Medical Langone, New York. Glandele care produc lichidul de lubrifiere a ochiului pot funcţiona necorespunzător, cauzând uneori daune permanente.

22%

Cu atât scade riscul de accident vascular cerebral ischemic dacă consumi o cantitate mare de flavonoizi (antioxidanţi din citrice), potrivit unui studiu din *American Journal of Clinical Nutrition*.

31%

Cu atât creşte riscul de cancer colorectal, unul dintre tipurile letale de cancer, dacă ai chelie frontală şi o pierdere moderată a părului în creştetul capului, potrivit unei cercetări din *British Journal of Cancer*. Vezi pagina 58 pentru mai multe informaţii despre screeningul cancerului.

Secret antiîmbătrânire pentru fiecare celulă

Îţi poţi întări cromozomii.

Nu există vreo pastilă magică care să-ţi păstreze pielea fină, bicepşii mari sau bărbăţia tare o perioadă îndelungată. Însă există strategii simple pentru ca trupul tău să beneficieze de peste 30 de trilioane de acţiuni deodată. Serios: atât de multe celule există în corpul tău, iar fiecare celulă conţine cromozomi. La extremitatea fiecărui cromozom există telomeri, segmente suplimentare de ADN care ajută la diviziunea celulară. Însă odată cu fiecare proces, telomerii se scurtează şi pierd astfel informaţia genetică, generând îmbătrânire, boli cardiovasculare, cancer şi diabet. Poţi să faci paşi pentru protejarea telomerilor şi încetinirea îmbătrânirii. Aceştia ne sunt dezvăluiţi de dr. Elizabeth Blackburn,

CONTINUARE ÎN PAG. 113

Ilustraţii de Sam Peet, GuliverThinkStock

INSIDER EVENTS & PROMO

AQUA DI PARMA • KULTHO • H&M • ECCO

PARFUM CU TRADIȚIE

Acqua di Parma este un etalon pe piața produselor de lux. A luat naștere în 1916, iar parfumul său reprezentativ, Colonia, a devenit sursa de inspirație a întregului brand, ajutând la modelarea valorilor sale – calitate, măiestrie, eleganță și atenție la detalii. Acqua di Parma Colonia este un parfum clasic, citric-floral pe care îl poți folosi atât tu, cât și iubita ta.

aquadiparma.com

INVESTEȘTE ÎN CALITATE

Ceasul cu carcasa subțire (9 milimentri), din oțel inoxidabil, Baume & Mercier Classima este alegerea perfectă dacă te definește stilul elegant. Curelaua este din piele, iar cadranul are afișaj analog și geam din cristal safir. Ceasul Baume & Mercier Classima este o investiție pe termen lung și capătă instantaneu valoare de piesă-reper în arsenalul tău de accesorii.

bb-shop.ro

ÎMBRAȚĂ-TE CA ARTISTUL TĂU PREFERAT

La începutul lunii martie, H&M lansează în cadrul magazinelor sale care comercializează și articole vestimentare destinate bărbaților, colecția Spring Icons Selected by The Weeknd, unul dintre cei mai populari artiști ai momentului. Piesele selecționate ca parte a colaborării cu The Weeknd sunt funcționale, pot fi purtate în orice moment al zilei și, totodată, pot sta la baza alcătuirii oricărei garderobe masculine pentru începutul sezonului de primăvară.

h&m.ro

PREGĂTEȘTE-TE DE PRIMĂVARĂ

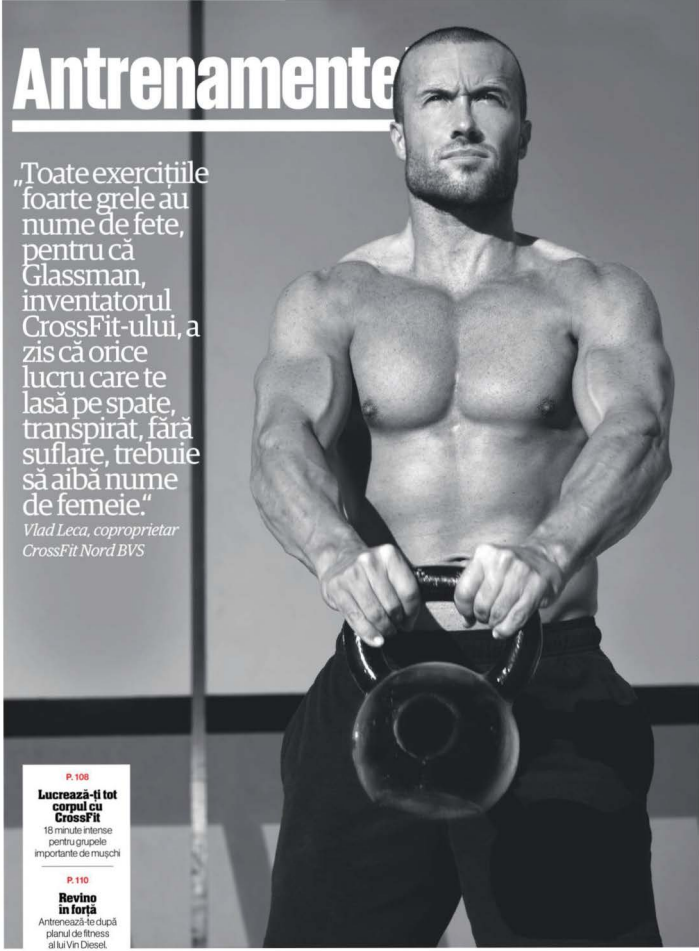
Ecco a lansat o colecție de sneakerși pentru bărbați ce oferă 360° respirabilitate și 100% impermeabilitate. Sunt confortabili, impermeabili și respiră din toate unghiurile. Noua colecție Ecco Cool 2.0 ridică nivelul de confort la rangul de inovare, transformând încălțămintea de zi cu zi în una cool din toate punctele de vedere, pentru a se potrivi tuturor gusturilor și tuturor stilurilor de viață.

ecco.ro

Antrenamente

„Toate exercițiile foarte grele au nume de fete, pentru că Glassman, inventatorul CrossFit-ului, a zis că orice lucru care te lasă pe spate, transpirat, fără suflare, trebuie să aibă nume de femeie."

Vlad Leca, coproprietar CrossFit Nord BVS



P. 108

Lucrează-ți tot corpul cu CrossFit

18 minute intense pentru grupele importante de mușchi

P. 110

Revino în formă

Antrenează-te după planul de fitness al lui Vin Diesel.

Gulser/ThinkStock

Antrenamentele (de la pagina 34)

Lucrează-ți tot corpul cu CrossFit

Un antrenament de CrossFit e structurat în patru părți: încălzire, skillul zilei, workout of the day (WOD), stretching. Iată cum arată antrenamentul tău de azi. Execută toate repetările ca să-ți lucrezi cele mai importante grupe musculare.

INSTRUCȚIUNI WOD Trei runde de exerciții în 18 minute. Fiecare exercițiu are 12 repetări. Nu treci de la un exercițiu la celălalt fără să completezi numărul de repetări date la exercițiul anterior.

1 Kettlebell Thruster cu mâna dreaptă

Ține Kettlebellul cu mâna dreaptă, la nivelul umărului, cu priză neutră, cotul orientat în față și ușor ridicat. Execută o genuflexiune, coborând cu bazinul sub nivelul genunchiului, apoi ridică-te și împinge kettlebellul în sus până când îndreptă brațul. Blochează articulația și fă flexie completă. Nu trebuie să faci cele 12 repetări deodată. Poți face șase repetări, lași kettlebellul jos, te relaxezi, reiei pe aceeași mână și continui până la 12.

2 Toes to bar

Bara trebuie să fie la o palmă distanță de mâna complet întinsă deasupra capului. Sari ca să prinzi bara. Apucă bara cu prizã pronatie, la un deget distanță de umăr. Priza trebuie să fie completă. De aici, ridică picioarele astfel încât să atingi bara cu vârful degetelor de la picioare. Aceasta este o repetare. *Fă 12.*

3 Kettlebell Thruster cu mâna stângă

Repetă primul exercițiu, de data aceasta cu mâna stângă. Execută 12 repetări fără oprire, dacă poți, sau, așa cum îți sugeram și la primul exercițiu, fă șase repetări, lasă kettlebellul jos, relaxează-te, apoi reia pe aceeași mână și continuă până la 12

4 Flotări în mâini la perete

Apropie-te de un perete. la poziția de stând în mâini, cu picioarele apropiate, palmele la un deget distanță de umăr, degetele orientate spre perete și palmele la maximum 10 centimetri de perete. Flexează coatele și coboară cu capul pe sol – peretele te susține, ca să ai echilibru –, apoi împinge în brațe, fă extensia completă a cotului, punctează și coboară. *Execută 12 repetări.*

5 Genuflexiune Goblet

Ține un kettlebell la piept, cu coatele apropiate, picioarele depărtate la lățimea umerilor, vârfurile ușor în exterior. Coboară într-o genuflexiune astfel încât bazinul să fie sub nivelul genunchilor, coatele cât mai apropiate, fără să-ți atingi coapsele sau genunchii, pentru a nu te accidenta. Kettlebellul trebuie ținut cât mai aproape de corp pentru a părea un pic mai ușor. *Fă 12 repetări.*

De Valentina Nicolae. Styling: Elisabeta Gerdi. Sinteză făcută realizată la CrossFit Hard BWS.

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

6 Flotări la inele

Sunt ca flotările la paralele pentru triceps, dar diferența e că aici nu avem o zonă fixă, inelele sunt mobile și atunci vor fi activați și stabilizatorii umărului. Ține palmele cât mai aproape de corp, fă extensie completă în trunchi, flexează coatele și coboară până când umărul atinge inelul, apoi împinge în brațe până când ai extensie completă în cot și atingi din nou extensia completă a trunchiului. *Execută 12 repetări.*

7 Aruncări cu mingea

Ține mingea medicinală între palme, la nivelul pieptului. (La aruncările cu mingea, greutatea mingii variază de la trei kilograme la standardul de nouă kilograme.) Coatele trebuie să fie orientate spre sol. Coboară într-o genuflexiune completă; bazinul coboară sub nivelul genunchiului, călcâiele sunt în contact cu solul. Când atingi extensia completă a trenului inferior, a bazinului, aruncă mingea la țintă sau la linie. Când mingea ia contact cu peretele, se punctează ca repetare. Fă 12. (Trunchiul se comportă ca un resort, recepționezi și amortizezi căderea mingii în genuflexiune. E o mișcare continuă. *Ținta se află la 3,20 m.)*

Antrenamentele (de la pagina 74)

Revino în formă la forma ideală

Pentru Vin Diesel, recăpătarea formei fizice s-a bazat pe antrenamente funcționale de forță și cardio. Sesiunea de exerciții de mai jos, elaborată de antrenorul Jamie Sawyer, folosește principiile solide de fitness ale lui Diesel. Execută superseturile unul după altul, odihnește-te două minute și repetă. *Fă trei circuite.*

▶ PIEPT: Supersetul 1

1A Presă de la umeri

ȘASE-OPT REPETĂRI CU FIECARE Stai în picioare, cu câte o halteră în fiecare mână, brațele ridicate deasupra capului și palmele orientate înainte. Ținând brațul drept întins, coboară brațul stâng până când haltera este la nivelul urechii, apoi împinge înapoi, în poziția inițială. Fă șase-opt repetări cu brațul stâng, apoi continuă cu dreptul.

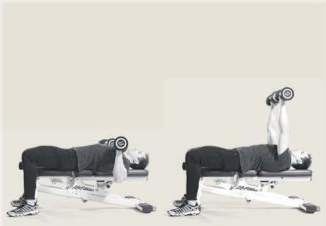
1B Prindere izometrică laterală

10 SECUNDE Roagă-ți partenerul de antrenament să stea în spatele tău. Ridică brațele în unghi de 45 de grade față de umeri, apoi roagă-ți partenerul să îți preseze brațele în jos, în timp ce tu încerci să le ridici, timp de 10 secunde. Apoi relaxează-te. Dacă ajungi cu brațele la nivelul urechilor, trebuie să găsești un partener mai puternic.

▶ Piept: Supersetul 2

2A Flotări cu menținere pe suport

10 SECUNDE Așază pe podea două suporturi de mici dimensiuni, la distanță puțin mai mare de nivelul umerilor. Din poziția pentru flotări, cu mâinile pe suporturi, coboară nasul până când aproape atingi podeaua. Menține poziția timp de 10 secunde.



2B Presă cu gantera din poziție orizontală

8-12 REPETĂRI Stai întins pe bancă, cu câte o ganteră în fiecare mână, la nivelul pieptului. Asigură-te că ții coatele lipite de trunchi, apoi împinge ganterele în sus, până când brațele sunt perfect întinse. Revino în poziția inițială. Ai terminat 8-12 repetări? Ridică-te și începe să lucrezi brațele.

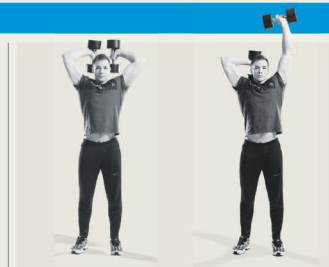
Adaptare de Ciera Pope. Sesiunile au fost realizate cu ajutorul antrenorului Alexandru Grigorescu de la World Class InCity, Piața Gării (Vin Diesel)

FOTOGRAFII DE SORIN IACOB

▶ BRAȚE: Supersetul 3

1A Flexii pentru biceps

8-12 REPETĂRI Stai în picioare, cu o gantеră în fiecare mână, palmele orientate în față și coatele la 90 de grade. Ține brațul stâng îndoit, în timp ce îl îndreptă încet pe dreptul, apoi revino în poziția inițială. Acum repetă cu celălalt braț. Aceasta este o repetare. Scuze.



1B Flexii pentru triceps

8-12 REPETĂRI Stai în picioare, ținând ganterele în spatele umerilor și coatele la 45 de grade. Întinde brațul drept astfel încât să ridici gantera deasupra capului. Revino încet în poziția inițială și repetă mișcarea cu celălalt braț.

▶ BRAȚE: Supersetul 4

2A Flexii ciocan

8-12 REPETĂRI Ține câte o gantеră în fiecare mână, cu brațele pe lângă corp și palmele către șolduri. Cu brațul drept, ridică gantera până când atingi umărul. Las-o în jos până când cotul este îndoit la 90 de grade și menține două secunde, apoi revino cu brațul în poziția inițială. Schimbă brațele și repetă exercițiul.

2B Extensii cu priză statică

8-12 REPETĂRI Atașează o frânghie la helcometru și ține-o cu ambele mâini, palmele față în față. Trage în jos până când brațele sunt întinse. Fă mișcarea în sens invers și oprește-te la 90 de grade, timp de două secunde. Revino în poziția inițială. Ești pe drumul cel bun către un corp musculos.

Alimentează-te cu energie

Sprinturile în care dai tot ce poți cresc producția hormonului de creștere și a testosteronului, determinând arderea grăsimii corporale și sporind efectul antrenamentelor cu greutăți. Urcă-te pe banda de alergare de două ori pe săptămână și execută următoarele:

- Sprintează timp de 20 de secunde
- Odihnește-te 10 secunde
- Repetă de opt ori
- Odihnește-te trei minute
- Repetă circuitul de trei ori

Antrenament de stabilizare, la intensitate scăzută

„Recuperarea este extrem de importantă atunci când te antrenezi intensiv", spune Sawyer. Mergi la o plimbare în pas alert, de două ori pe săptămână – exercițiile fizice de intensitate redusă stimulează refacerea musculară. Și îți dau ocazia să vezi ce se mai întâmplă pe rețelele de socializare.

ZEN PENTRU BĂRBAȚI, DE LA PAG. 99

Înțeleg de ce oamenii sunt descurajați de capcanele meditației. Practic, eram un tip tuns la chelie, îmbrăcat într-un veșmânt vișiniu, care ardea tămâie.

După zece ani, m-am întors în Marea Britanie și am cunoscut un doctor care conducea un centru de medicină integrativă. Am început să predau tehnicile de mindfulness alături de medicina tradițională. Mi-a oferit șansa să observ ce tehnici funcționau. Atunci l-am cunoscut pe Rich Pierson, un director de publicitate în vârstă de aproape 30 de ani care era solicitat de stres cronic la locul de muncă (epuizare fizică, emoțională și mentală, numit și sindromul burnout). Am predat împreună clase de meditație timp de doi ani. Oamenii au început să ne întrebe: „De ce nu pot beneficia și on-line de aceastăexperiență?" Nu credeam că va funcționa. Am considerat că meditația este o chestiune foarte personală, unu la unu, și nu-mi imaginam cum poate funcționa online la acest nivel. Însă Rich a crezut în asta și, în 2010, am lansat împreună aplicația Headspace.

Unii asociază meditația cu o practică dubioasă, care nu are un suport științific, însă dacă te uiți peste scenăriile creierului, vei putea vedea diferența, iar rezultatele sunt destul de încurajatoare. În 2014, aveam 700.000 de utilizatori, iar peste un an și jumătate, număram șapte milioane! Mai mult de jumătate dintre aceștia sunt bărbați, lucru surprinzător și pentru noi.

Fiind bărbați, noi ducem o luptă interioară. Minții noastre nu sunt la fel de tolerante și nu avem aceleași rețele sociale precum femeile. Vrem să părem puternici și nu ne admitem vulnerabilitățile. Însă meditația este o practică privată, nu trebuie să-i spui nimănui. Ești tu cu tine în propriul spațiu. Iar cum meditația trece la era digitală, acum este mai mult ca simplu de aplicat de către bărbați.

Frecvența este mult mai importantă decât durata. Cinci minute este un început bun. Fă-o oriunde.

Există o diferență majoră între meditație și mindfulness. Mindfulness presupune să accepți experiența momentului prezent într-o formă lipsită de prejudecăți. Eu sunt pasionat de surf. Surful are ceva care îmi dă starea de conștientizare și aduce în mod natural acea calitate a minții. Meditația presupune perioada de instruire a minților noastre astfel încât să aplicăm arta conștientizării (mindfulness) într-un mod mult mai abil atunci când avem nevoie de ea.

Mulți oameni afirmă că nu au nevoie de meditație, că exercițiul fizic este forma lor de meditație. Însă ce se întâmplă când te accidentezi sau mergi în vacanță ori când nu mai poți efectua vreo activitate?

Atunci când te simți copleșit, nu poți ieși pur și simplu să alergi, însă poți să accesezi starea de calm obținută prin intermediul meditației.

Am avut parte de multă incertitudine în 2013, când am fost diagnosticat cu cancer testicular. Într-o zi, doctorul mi-a spus că cel mai probabil nu voi mai avea niciodată copii, apoi mi-a spus că tumoarea s-ar fi extins la creier. Iar mai apoi mi-a spus că sunt bine.

Cancerul este un cuvânt foarte încărcat, dar trăirea momentelor unui câte unul reduce din agonia mentală pe care o provoacă. Meditația ne permite să trăim prezentul.

Bărbații sunt orientați spre rezultate. Tindem să ne grăbim să ajungem la destinație, fără să fim conștienți de călătorie. Poate suna ca un clișeu, însă călătoria este destinația. Este nevoie să aparați un cancer sau să ne pierdem locul de muncă pentru a înțelege că nu suntem în control așa cum credeam. Este o idee înfricoșătoare, deoarece controlul ne face să ne simțim în siguranță. Însă, în loc să încercăm cu disperare să ne ațașăm de niște lucruri, meditația ne înlesnește mintea și ne deschide inima, oferindu-ne o conexiune mai profundă cu esența noastră.

Nu faci meditație pentru a deveni bun în statul cu ochii închiși. O practici pentru a aduce conștientizare și compasiune în lume. La mânăstire, ai libertatea de a fi tu însuți. O mare parte din stereotipurile masculine dispar și devii mai dispus să împărtășești sentimente și dificultăți. Nu ești atât de focalizat pe crearea unei identități particulare.

Multe persoane presupun că acești câlțigări sunt iluminați. Nu sunt; ei lucrează la asta. De fiecare dată când strângi oamenii la un loc, într-un spațiu mic, tensiunile sunt prezente. Cineva are personalitate de tip A (spre exemplu, e competitiv, ambițios, nerăbdător și/sau agresiv)? Vei simți asta când te vei afla în prezența lui. Iar când situația devine tensionată, vei dori să te retragi într-o peșteră. Cu siguranță este diferit cazul unui călugăr, deoarece el se izolează cu adevărat, nu doar metaforic.

Uneori, meditația este privită drept un glonte magic, cu care dintr-odată poți anula 10, 20 sau chiar 50 de ani de condiționare socială, de trăire și gândire într-un anumit fel. Oamenii care își dedică viața meditației mai fac din când în când și greșelile pe care le făceau în trecut, dar sunt mult mai conștienți de ele. Nu te-ai abținut și ai înjurat pe cineva în trafic? Dacă ai observat ceea ce tocmai ai făcut, înseamnă că faci progrese.

Una dintre neînțelegeri apare din cauza faptului că, dacă vorbim despre trăirea în prezent, nu putem avea vise și aspirații. Nu dorim să fim prezenți, dar să avem și o direcție. Ceea ce nu vrem este să fim atât de dependenți de obiective, încât fericirea noastră să depindă de atingerea lor. Dacă fericirea noastră și liniștea sufletească sunt dependente de un rezultat, acesta este un mod riscant de a trăi.

În timpul meditației, devii conștient de orice lucru, pozitiv sau negativ. Poți să fii conștient de incertitudine și îndoială și poți realiza că trăiești într-un mod care nu îți va aduce propria fericire. Realitatea aceasta poate fi înfricoșătoare, dar poate genera o schimbare pozitivă.

Am devenit un iluminat? Aici, starea de iluminare este văzută ca o destinație. În Est, menținerea stabilității conștientizării și a emoțiilor este obiectivul suprem, iar pentru a-l atinge ai nevoie de o continuă practică. Mă consider un student în meditație.

ZEN PENTRU BĂRBAȚI, DE LA PAG. 101

► **Postul auditiv** Există un motiv pentru care „pace" și „liniște" sunt auzite împreună.

Liniștea contribuie la promovarea stării de mindfulness - starea de prezență și de conștientizare a momentului - prin odihnirea minții. Zgomotul constant din viața noastră cotidiană ne menține sistemul nervos într-o stare de epuizare cronică, ce joacă un rol în declanșarea stresului și a altor probleme de sănătate. „Cultura noastră a pierdut importanța conceptului de liniște", spune dr. Patricia Dobkin, profesor asociat în medicină la Universitatea McGill.

Petrece 10 minute în fiecare zi „cu propria respirație", care înseamnă pur și simplu să respiri pe nas și să expiri pe gură în timp ce observi senzațiile corpului și-ți lași gândurile să vină și să plece. Crește treptat timpul la 20 de minute. Nu te descuraja. „Multe persoane se simt inconfortabil când e liniște", spune Dobkin. Mintea ta s-ar putea să nu se calmeze. Gândurile tale s-ar putea să zboare de colo-colo. Este în regulă; permite-le gândurilor să plece și concentrează-te din nou asupra respirației.

► **Postul digital** „Poți deveni dependent de telefon, mai ales de jocuri precum Pokémon Go", spune Robert Weiss, expert în tehnologie la Elements Behavioral Health. Însă telefoanele inteligente sunt necesare, de asemenea, pentru comunicarea zilnică, așa că probabil nu este înțelept să renunți la dispozitiv mai multe zile consecutive. Încearcă să nu-l folosești pe parcursul câtorva ore strategice. Identifică situații când tehnologia este o distracție nedorită - întâlniri amoroase, prânz de afaceri ori reuniuni de familie - și oprește-l doar atunci.

AJUTĂ-TE SĂ ATINGI FERICIREA

Deși trăim într-o societate tot mai superficială, care încurajează egocentrismul, încearcă să te concentrezi pe altruism. Studiile arată că oamenii care fac voluntariat sunt mai sănătoși și mai fericiți. Însă nu toate activitățile caritabile sunt benefice în mod egal. Te vei simți cel mai bine dacă faci voluntariat din motivele corecte: pentru a întări relațiile cu alte persoane, pentru a înțelege nevoile altora ori pentru a sprijini o misiune pe care o apreciezi, sugerează o cercetare din Australia.

Munca benevolă pentru a-ți dezvolta cariera su pentru a evita problemele vieții nu este calea potrivită. „Începe cu o organizație de care ești interesat în mod natural și a cărei muncă te pasionează", spune dr. Sara Konrath de la Școala de Filantropie din cadrul Universității Indiana. Dacă vrei să-i ajuți pe oamenii care nu pot citi, oferă-te voluntar la o organizație de alfabetizare. Dacă ești atlet și vrei să împărtășești abilitățile tale cu copiii, oferă-te voluntar pentru postul de antrenor. Caută oportunități actuale de voluntariat potrivite intereselor și abilităților tale pe www.imparte.ro.

NU LĂSA AMINTIREA EI SĂ TE BÂNTUIE, DE LA PAG. 90

cathartic, axându-se pe aspectele pozitive, s-au simțit mai calmi, mai încrezători și mai stăpâni pe situație decât cei care au scris despre aspectele negative.

EXORCISMUL Nu contează cum, atât timp cât scrii tot ce ai pe suflet. În gestionarea problemelor abstracte, cuvintele sunt importante. Scrierea acestora te va elibera fizic. Rezervă pentru asta un interval de timp și un loc, în afara rutinei obișnuite: o bancă într-un parc, o cafenea sau un bar. Potrivit lui Michelle Newman, doctor în psihologie clinică la Penn State University, când îți legi gândurile de anumite coordonate în timp și spațiu, vei reuși treptat să le blochezi să te mai invadeze în restul timpului, cum ar fi când te pregătești de culcare sau când lupți cu insomnia la trei dimineața.

▸ COLEGA DE BIROU CU CARE N-AR FI TREBUIT SĂ TE ÎNCURCI

Gândește-te la despărțirea de ea ca la un divorț în toată regula. „Așa cum părinții divorțați își renegociază rolurile în cadrul familiei, la fel și voi trebuie să discutați despre relația voastră, care va exista în continuare, doar că va fi diferită. Renegocierea este totul", spune David Sbarra, profesor doctor în psihologie la Universitatea din Arizona. Tot va fi extrem de incomod, ca un coșmar în plină desfășurare.

EXORCISMUL Recapătă controlul, rezolvând problema. Pentru că, da, este problema ta. Așa că ia atitudine și schimbă atmosfera tensionată și apăsătoare, înainte ca situația să se transforme într-un joc pasiv-agresiv de priviri, șoapte și politici corporatiste nedrepte. Găsește moduri în care să pui lucra în continuare împreună, în echipă. (Deși, e adevărat, ai fost redus la un emoticon, și toată lumea scrie e-mailuri despre tine.)

▸ FEMEIA APRIGĂ, DAR INSTABILĂ EMOȚIONAL

Aceasta este una din cele mai delicate situații, iar soluția poate părea mai nemiloasă decât este în realitate. Dacă ești pe cale să te desparți de o persoană cu probleme personale, cea mai bună strategie este să o rogi respectuos să se retragă cu demnitate, să ceară ajutorul prietenilor sau al unui terapeut și să renunțe la meme-urile cu unicorni. Altfel, deși nu mai ești problema ei, vei rămâne ecoul unor probleme din trecut. Și, deși poate părea lipsit de empatie, ceea ce urmează nu mai este treaba ta. „Dacă ești un om bun, rezonabil, nu trebuie să te simți responsabil pentru bunăstarea fostei, deși ai senzația că așa ar trebui", spune Sbarra.

EXORCISMUL Dă dovadă de compasiune. La parte la diviziunea bunurilor, a hainelor, cărților, pestilor din acvariu - apoi dispari definitiv. „Fără mesaje, convorbiri, pentru a nu-i încuraja comportamentul", spune Sbarra. „În cele din urmă, fosta parteneră va trece peste despărțire sau își va direcționa furia către altcineva."

ARATĂ TÂNĂR, SIMTE-TE ȘI MAI TÂNĂR, DIN PAG. 102

laureat al Premiului Nobel și președinte al Institutului Salk, și de dr. Elissa Epel, profesor în psihiatrie la Universitatea San Francisco din California, în cartea *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*. Iată ce recomandări ne-au oferit:

▸ HRĂNEȘTE-ȚI ADN-UL

Acizii grași Omega-3 cu proprietăți antiinflamatorii, găsiți în peștele gras, precum somonul și tonul, protejează telomerii împotriva deteriorării. În schimb, anumite alimente acționează împotriva telomerilor ca niște toxine. „Carnea roșie procesată și zahărul ies în evidență pentru efectele lor puternic negative asupra duratei de viață a telomerilor", spune Epel. Minimizează aportul acestor alimente și consumă cărnuri organice, provenite de la animale hrănite natural. Evită suplimentele care afirmă că au beneficii de lungire a telomerilor. Nu s-a demonstrat că ar fi sigure pentru sănătate ori eficiente.

▸ FII POZITIV

Oamenii de știință au concluzionat: cinismul, ostilitatea și pesimisul pun presiune pe telomeri. „Stresul cotidian e parte din viața modernă", spune Epel. „Important e cum abordăm aceste situații și cum ne revenim după ele." În timp ce gândurile negative îți invadează mintea, în corp își fac de cap hormonii stresului, sabotând telomerii. Folosește distanțarea de gândire: imaginează-ți că situația stresantă e o scenă de film. Tu ești un simplu spectator și o vizionezi de la distanță, fără să te implici în vreun fel.

▸ ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE ÎMBĂTRÂNIRE

Activitatea fizică e cel mai important instrument pentru protejarea telomerilor, deoarece alungă două influențe negative: inflamația și stresul. „Pentru a-ți ajuta telomerii, cel mai bun moment pentru exerciții e chiar atunci când nu ai chef", spune Blackburn. Exercițiile aerobice de intensitate moderată, efectuate trei zile pe săptămână, timp de 45 de minute, îți pot dubla activitatea telomerazei, enzima care ajută la repararea telomerilor distruși. Totuși, lansăm un semnal de alarmă pentru sportivii de weekend: nu-ți aglomera exercițiile într-un singur antrenament, deoarece supraslicitarea fizică „rănește" telomerii.

▸ IA-ȚI O VACANȚĂ ALTFEL

În loc să stai pe o plajă, planifică o excursie revigorantă într-un mod diferit. Epel și Blackburn au descoperit recent că o tabără de meditație de șase zile i-a ajutat pe oameni să combată deterioarea telomerilor. Din ce în ce mai multe companii de turism oferă vacanțe în locuri ideale pentru wellness și meditație, însă poți practica mindfulness în următorul tău concediu, indiferent de destinație. „Lipsit de obligațiile tale de zi cu zi, poți folosi vacanța ca pe o oportunitate perfectă pentru a pune în practică noi abilități de combatere a stresului", spune Epel.

ABONEAZĂ-TE ACUM!

6 LUNI	46,75 LEI
12 LUNI	93,50 LEI

REVISTA TA PREFERATĂ DIRECT ÎN CUTIA TA POȘTALĂ!

CUM TE ABONEZI
Plătești abonamentul online pe site-ul www.burda.ro, sectiunea Abonamente, sau direct în contul **Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770**, specificând „Plată abonament revista MEN'S HEALTH". Dacă ai plătit direct în contul nostru, trimite dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: abonamente@burda.ro. Împreună cu datele tale de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația.
Vei primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor.

Detalii despre abonamente poți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

NOTĂ: Revista MEN'S HEALTH apare de 10 ori pe an. Edițiile duble sunt iulie/august și decembrie/ianuarie. Suplimentul Ghid de antrenament Men's Health nu este inclus în abonament.

Lista lunii

De Mihai Ghiduc

Lucruri de care poți scăpa*

DVD-URILE CU FILME. Nu ne referim aici la box-ul cu toate filmele James Bond pe care l-ai primit de la colegi, acum un deceniu, ci la DVD-urile pe care ai salvat filmele pe care încă urmează să le vezi. Admite că n-o să le mai vezi vreodată și reînnoiește-ți abonamentul la Netflix sau HBO GO.

SPERĂM CĂ AI SCĂPAT DE MULȚI DE CASETELE VHS. Dacă nu, transferă-le într-un format digital pe cele cu amintiri de la nunți sau botezuri și fă ceva creativ cu banda. Glumim. Nu face nimic creativ cu banda, va arăta îngrozitor.

IPOD-UL DE 80 GB. N-ai fi zis că se ajunge atât de repede aici, nu? Poți să-ți pui toată muzica preferată pe un microSD card, atâta vreme cât ai grijă să-ți iei un telefon care are slot pentru așa ceva. HTC 10 suportă până la 2 TB de memorie externă, doar că încă nu există carduri atât de încăpătoare. Însă unul de 64 sau 128 GB e suficient.

ÎNCĂRCĂTOARELE DE NOKIA. Știm că l-ai avut și pe cel gros, și pe cel subțire, dar dacă nu ești obsedat de privacy sau total atehnic, e puțin probabil să mai ai vreodată nevoie de ele. Mergem cu toții spre USB Type-C, dacă n-ai observat încă.

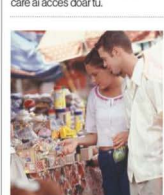
TELEFONUL FIX. Dacă nu e cumva bonus la abonamentul de Internet, e total inutil. Asta dacă nu vrei să fii deranjat de operatorii de sondaje sau de vânzătorii de credite fix când te pregătești să faci o baie.

TRICOURILE CU TRUPE. În special cu cele pe care nu le mai asculți de ceva vreme. Dacă nu-i vreo amintire de la un concert memorabil sau nu ți-a semnat Dave Gahan pe el, ocupă spațiu inutil în dulap. Și, dacă tot te bagi la făcut curat, scapă de toate basicurile pe care nu le-ai mai purtat în ultimii doi ani.

CUTILE DE LA GADGETURI. OK, nu de la iPhone-ul pe care, poate, îl vei vinde după ce te vei plictisi de el (sau când va apărea noua versiune), dar dacă ai un gadget mai vechi de câțiva ani în casă, e puțin probabil să mai fie necesară chestia aia de pe dulap.

CĂRȚILE PE CARE NU LE-AI CITIT. Nu toate, dar admite că pe unele nu le vei citi vreodată. Și, fiindcă nu ești Bibioteca Națională și n-ai obligația să păstrezi tot ce s-a editat până acum, poți face o faptă bună și să le dai cuiva care chiar le va folosi.

ECHIPAMENTUL VECHI. Ți-ai luat schiuri noi? O rachetă de tenis mai răsărită? Fă-le loc în debara, chiar nu-i cazul să deschizi un muzeu la care ai acces doar tu.



SUVENIRE. Și cele adunate de prin tot felul de excursii, și primite de la prietenii care au vizitat cine știe ce insulă exotică. Data viitoare când iei cadouri pentru amici, nu le încărca nici tu rafturile. Mai bine ia un vin bun sau, dacă ajungi la Mediterana, o sticlă de ulei de măsline.

AGENDE SCRISE SAU EXPIRATE. Dacă n-ai învățat încă să folosești Google Calendar (sau pe cel de la Apple) și o aplicație pentru notițe, poate ar trebui să-ți amintești de câte ori-ai notat ceva în agendă și ai uitat să o mai verifici.

CĂRȚI DE VIZITĂ. Decât să le ții în cutii (chiar și colorate), mai bine le scanezi de cum le primești, cu o aplicație precum FoxCard, și le păstrezi în cloud.

CALCULATORUL DE PE BIROU. Dacă nu ești contabil, chiar ocupă spațiu degeaba. Asta dacă nu-l folosești pe post de presse-papier.

PERIFERICE. De fiecare dată când schimbi tastatura, mouse-ul, imprimanta (dacă încă ai un desktop), scapă de vechituri. Sigur nu-ți vor mai fi de folos. Webcamul de acum 10 ani? A devenit inutil când a apărut primul smartphone cu cameră frontală (și Snapchat-ul).

Foto: Quiver/ThinkStock

*Dacă ai unde și cui, donează, nu arunca.

Miele. Pentru tot ceea ce iubești cu adevărat.
20 de băuturi delicioase cu un singur aparat.
Doar de la Miele, detartrare automată
Miele
IMMER BESSER
Miele Center, Piața Presei Libere, nr. 3-5, București, Tel: +4021 352 0777 / 78
Miele Point, Calea Dorobanților 20-28, București, Tel: +4031 437 1371, www.miele.ro | shop.miele.ro